



RS800CX
多項運動心率錶
用戶手冊

目录



1. 产品介绍

恭喜！你已购买了整套训练系统，能够根据你的训练需求进行度身而设。本用户手册包括Polar RS800CX心率表完整的使用说明。

完整的训练系统

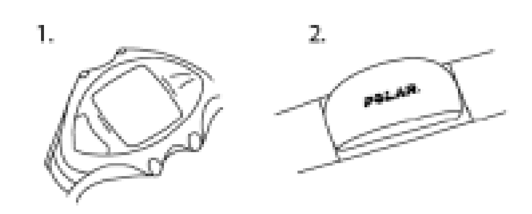
利用Polar ProTrainer 5编排你的训练，并传送至你的跑步心率表。



你的跑步心率表透过你的训练及储存你的训练数据为你提供指引。当你训练完后，你可把训练结过传送至Polar Pro Trainer 5

查阅详细的训练资料。利用ProTrainer 5储存你的训练数据作长时间跟进及分析。

2. 训练心率表配件



1. Polar RS800CX训练心率表：训练心率表能够显示并且记录你在训练过程中的心率。
2. Polar WearLink W.I.N.D.心率传输带：传感器会向训练心率表发送心率讯号。传感器由连接器与心率传输带组成。

CD-ROM：本CD光碟包含Polar ProTrainer5以及整套用户说明手册。

可选配件





1. Polar s3步速传感器W.I.N.D.：将测量到的跑步速度和步幅发送至训练心率表。还可测量跑步步频和步距。
2. Polar G3GPS传感器W.I.N.D.：在所有使用全球定位系统（GPS）技术的户外运动中提供速度、距离、位置数据及路径讯息。你可以将路径数据转发到Polar ProTrainer 5软件在Google Earth中观看或转换为GPX文件。更多资料请查看软件使用帮助。
3. Polar单车速度传感器W.I.N.D.：测量你骑单车的速度和距离。



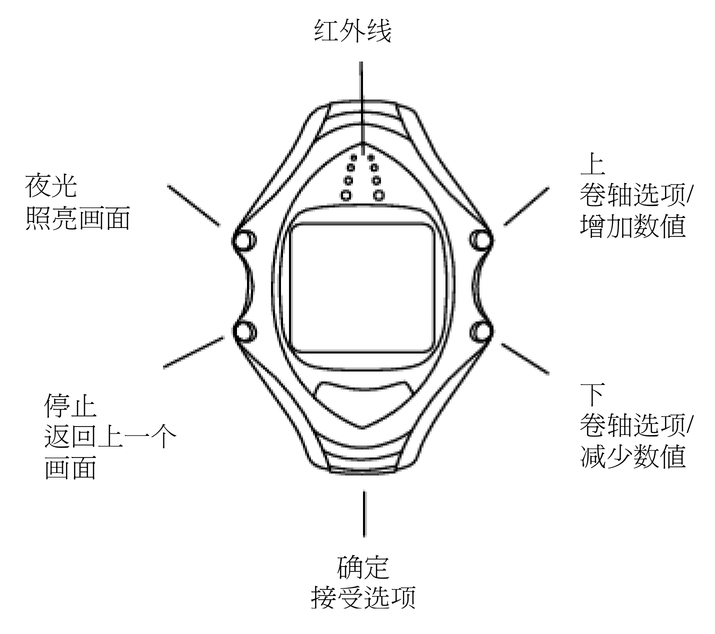
4. Polar脚踏圈速传感器W.I.N.D.：测量脚踏圈速，如骑单车时脚踏板每分钟转动的次数。

当Polar G3

GPS传感器与Polars3步速传感器或Polar单车速度传感器搭配使用时，GPS仅可用于定位和路径追踪。但如果s3步速传感器或单车速度传感器超过设定的运动区（如训练中改变了运动的内容），训练心率表将自动重新从GPS传感器获取速度和距离数据。这样，在整个训练过程中速度和距离的测量都将得到保证。需要再次使用s3步速传感器或单车速度传感器时，长按“LIGHT（灯光）”键再选择“查找传感器”。

3. 开始使用

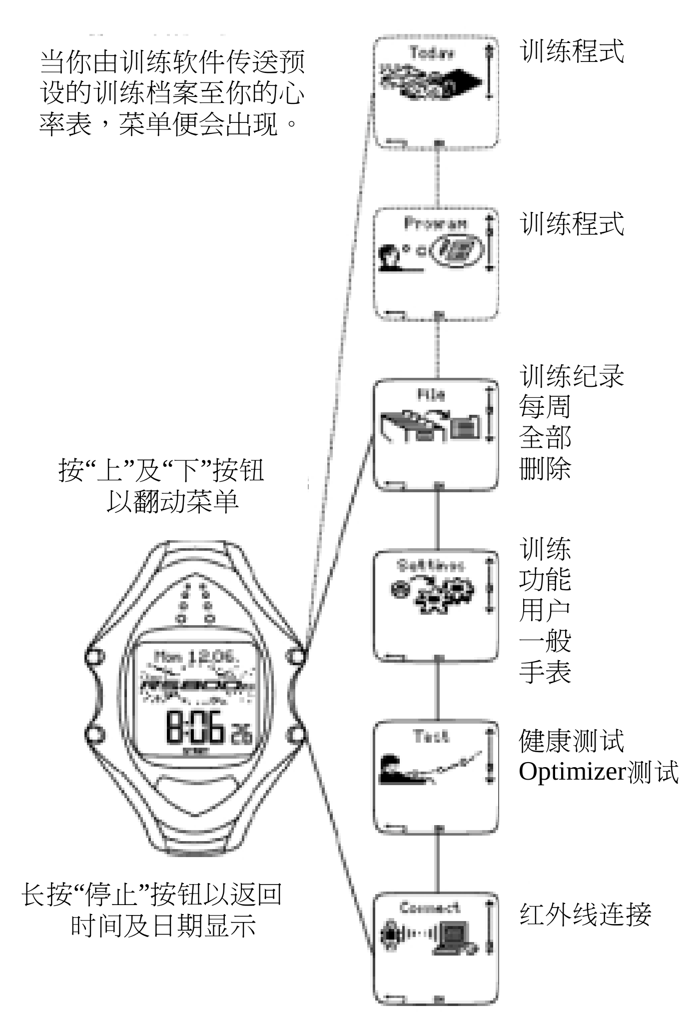
基本设置



使用训练心率表进行训练前，请先进行基本设置。按照你惯用的度量单位输入准确的数据，确保系统能正确地给出反馈讯息。

按“UP（向上）”和“DOWN（向下）”键调整数据，并按“OK”键确认输入。长按“UP（向上）”或“DOWN（向下）”键可使数字快速滚动。

1. 连按两次“OK”键启动训练心率表。
2. Polar的LOGO将显示在屏幕上。 按“OK”键。
3. **语言**：选择**“英语”、“德语”、“西班牙语”、“法语”或“意大利语”**。
4. 基本设置显示时开始。按“OK”键。
5. **时间**：选择**12h**或**24h**制。如选择**12h**制，选择**AM**或**PM**。设置本地时间。
6. **日期**：设置当前日期，dd=日、mm=月、yy=年。
7. **单位**：选择公制（kg/cm/km）或英制（lb/ft/mi）单位。
8. **体重**：输入你的体重。要改变单位，请长按“LIGHT（灯光）”键。
9. **身高**：输入你的身高。如使用英制单位，请先输入英尺（ft）再输入英寸（in）。
10. **生日**：输入你的生日，dd=日、mm=月、yy=年。
11. **性别**：选择**男性**或**女性**。
12. 显示“是否完成设置？” 选择**是**：设置生效并被保存。训练心率表将显示时间。选择**否**：在发现输入数据有误需要更改时选此项。按“STOP”键可回到你需要更改的数据。



菜单结构

4. 准备训练

计划训练

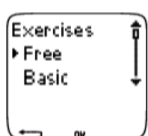
运动类型

你可以使用预设的训练内容或使用训练心率表建立你自己的训练内容。建立更多内容并使用Polar Pro Trainer5传送至训练心率表。

选择“**设置〉训练内容**”



训练菜单显示训练内容列表。使用“UP（向上）”或“DOWN（向下）”键在选项中切换，按“OK”键确认查看训练内容。



- **自由训练：** 无预设资料的自由训练。
- **基本训练：**中等强度的基本训练。持续时间约为45分钟。
- **间歇训练：** 基本间歇训练。
  训练开始为15分钟的热身运动，接下来是1公里跑以及3分钟的休息时间，以上重复5次。最后15分钟结束训练。

- **OwnZone（个人运动心率区）：**训练心率表将自动决定你个人有氧运动的心率区。这被称为“Own Zone（个人运动心率区）”。建议训练时间为45分钟。更多资料请参阅“确定OwnZone（个人运动心率区）”。有关附加的背景讯息，你可以在OwnZone（个人运动心率区）训练中找到。
- **添加：** 建立并保存你自己的基本训练。训练心率表中可以储存10个训练和1个自由训练。

选择需要的训练后，会显示以下选项。选择需要的选项并按“OK”键确认。

1.**选择**训练作为预设训练。下次进行训练时，训练心率表将自动选择该预设训练。

2.**查看**训练设置。按“UP（向上）”或“DOWN（向下）”键可以查看：

   a. 带1至3个运动区的基本训练。目标心率区、每个运动区的步速/步长或步频限制、每个运动区的定时/定距、或者

   b. 使用软件建立的训练内容：名称、描述、目标训练时间。（长按“LIGHT（灯光）”键查看训练状态并选择运动内容。）

3. 根据个人条件编辑基本训练或OwnZone（个人运动心率区）训练。你也可以编辑一个使用训练心率表建立的训练。更多资料请参考“建立新训练”。如果你使用软件建立了一个分阶段的训练，则你不能使用训练心率表对其进行编辑。

4.更改通过训练心率表建立的基本训练、间歇训练和其他训练的名称。

5.**默认**——恢复基本训练、间歇训练以及OwnZone（个人运动心率区）训练的默认设置。

6.**删除**通过训练心率表或软件建立的训练。

建立新训练

建立带运动区的训练

使用训练心率表建立你自己的训练。你可以使用Polar ProTrainer5建立更多类型的训练，详情请见软件帮助。

依次选择“**设置〉训练〉添加新内容**”

1. 设置**运动区数量**（0-3）并按OK键确认。如运动区数量为0，请参考“建立不带运动区的新训练”。
2. 选择**运动区类型**：
   - **心率区**
     选择运动区或手动心率区。按OK键确认。
     运动区：为你的训练选择一个运动区（如Z1: 50-59%）。按OK键继续并进入第3个步骤。
     Polar运动区是以你最高心率百分比显示的心率较强范围。训练心率表中预设5种不同的运动区：非常轻松（50-59%最高心率）；轻松（60-69%最高心率）； 中等（70-79%最高心率）；剧烈（80-89%最高心率）；非常剧烈（90-99%最高心率）。默认心率值一般按照年龄设置，但如果你知道你做有氧运动和无氧运动的身体极限所在，在Polar有氧健康测试中预测了你的最高心率値，并自行或在实验室中测试了你的最高心率，那么你可以根据你的训练需要订定更加合适的运动区。更多资料请查看ProTrainer 5软件使用帮助。
     手动： 按bpm或HR%/HRR%设置心率区的最高和最低范围，按OK键继续并进入第3步。
   - **步速/步距**（可选s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D）。
     对于步速/步距运动区，应设置上限和下限。 按OK键继续并进入步骤3。
   - **步频/脚踏圈速**（可选s3步速传感器或脚踏圈速传感器W.I.N.D）。
     对于步频/脚踏圈速运动区，应设置最高和最低范围。按OK键继续并进入步骤3。
3. 经过一段时间或距离后可通过设置运动区向导改变运动区*。在训练过程中，训练心率表会在运动区发生改变时提醒你。

- **定时：** 设置运动区定时（分和秒）并按OK键。或
- **定距*：**为运动区设定距离并按OK键。或
- **关闭：** 选择关闭定时和定距并按OK键。

订定了第一个运动区后会显示“**运动区1订定成功**”。如需订定更多运动区，可重复步骤2和3，直到达到需要的数量。

训练准备就绪时，会显示“**训练已添加**”。新训练（NewExe）存放于训练菜单，在下次训练时你可以在此处选择。从列表中选择“**更名**”可修改训练的名称。

建立无运动区的新练习

建立无运动区的新练习时，可使用定时或定距*管理你的训练。选择“**设置〉训练 〉添加**”

1. **运动区数量：**将运动区数量设置为0。
2. **类型：** 在训练中选择定时（如提醒你饮水）或定距*（以后的圈数，但不记录）。

定时

- **定时数量：**选择训练中的定时数量（1-3）。按OK键。
- **定时1：**订定分和秒并按OK键。或

定距*

- **定距数量：**选择训练中的定距数量（1-3）。按OK键。
- **定距1：**进入定时并按OK键。

重复步骤2直到定时或定距*订定完成。训练准备就绪时，会显示“训练已添加”。新训练（NewExe）存放于训练菜单，在下次训练时你可以在此处选择。从列表中选择“更名”可修改训练的名称。

校准Polars3步速传感器W.I.N.D.

可选s3传感器校准可提高测量步速、步幅和距离时的准确度。如你的跑步方式发生重大变化，或传感器在鞋中的位置发生较大改变（如你使用了一双新跑鞋等情况），建议你在首次使用设备前对其进行校准操作。你可以通过跑动一段距离或手动设置校准参数对设备进行校准。

ⓘ*每只鞋可校准一个s3传感器。*

通过跑步校准传感器（快速校准）

如果你的训练不以完成的距离为目标，那么你可以在训练中的任何阶段通过每圈长度修正对传感器进行校准。你可以跑动一段距离，最好超过1000米。

确认训练心率表的传感器功能已开启（**设置〉特性〉鞋/单车〉鞋1/2/3〉开启**）。

在时间模式按OK键一次。选择**设置〉鞋/单车〉鞋1/2/3**。

选择“**开始**”可开始跑步。

当你位于跑道起跑线时，按OK键。当跑预订的距离时，再按OK键。然后选择以下方法之一对传感器进行校准：

1. 长按“LIGHT（灯光）”键进入“**设置**”。或
2. 按“STOP”键一次，再选择“**设置**”。

选择**校准〉圈数〉设定实际距离**。将显示的距离与你实际跑的距离协调一致，并按OK键。

校准完成并显示参数。此时传感器已完成校准并准备就绪。

手动设置校准参数

校准参数作为实际距离与校准后距离的比率进行校准。例如：跑1200m，训练心率表可能显示1180m，此时校准参数为1.000。使用以下方法计算新的校准参数：1.000*1200/1180 = 1.017.参数的测量范围为0.500至1.500。

设置校准参数有四个选项：

1. 训练前：

选择**设置〉特性〉鞋/单车〉鞋1/2/3〉校准**。

设置校准参数并按OK键。此时传感器已被校准。

2. 开始心率测量后和训练记录前。在时间模式，选择**设置〉特性〉鞋/单车〉鞋1/2/3〉校准**。
设置校准参数并按OK键。此时传感器已被校准，你可以按OK键开始记录训练。

3. 训练过程中暂停记录时。

在显示时间时按OK键两次开始训练。按STOP键一次可暂停记录。

选择**设置〉校准〉设置参数**。

设置校准参数并按OK键。此时传感器已被校准。按OK键继续记录。

4. 训练过程中不暂停记录时：
在显示时间时按OK键两次开始训练。长按LIGHT（**灯光）键进入设置。**
选择**设置〉校准〉设置参数**。
设置**校准参数**并按OK键。此时传感器已被校准。你可以继续跑步。

*出现"传感器校准失败"讯息时，表示传感器未被校准，此时应重新尝试校准。*

*可选配s3步速传感器W.I.N.D.。

5. **训 练**

佩戴传输带

佩戴传输带测量心率。

开始记录训练前，你需要事先佩戴WearLink传输带。

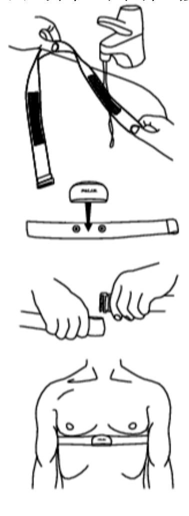
1. 使用流动水将带子的电极部分充分湿润。

   建议使用接触型凝胶（ECG凝胶）使你的皮肤和传输带之间的接触达到最佳效果，特别是在进行长跑的情况下。

2. 将连接器附系在传输带上。调整传输带的长度使其稳固并感觉舒适。
3. 在胸肌下方部位系紧传输带，并将扣子扣在带子的另一端。
4. 检查湿润的电极部分是否牢固的贴在你的皮肤上，同时查看连接器的Polar标志是否处于正中的位置。

为了延长传输带的使用寿命，在不使用设备时，请将连接器和传输带分离。有关设备清洗的详细资料，请参阅保养和维护。

Polar WearLink传输带适用于拥有内置软纺织电极的服装。使用时需将服装的电极范围湿润。这样可以不需要纺织弹性带而直接将传输带的连接器夹在服装上，以确保连接器上的Polar标志处于竖直状态。



开始训练

1. 按上述说明佩戴传输带并按OK键开始心率测量。



2.你的心率值将在5秒内显示于屏幕上。

- 如果你使用了传感器，长按DOWN（向下）键选择鞋或单车。你也可以在**设置〉鞋/单车**选项中进行选择。屏幕的右下角显示的数字显示你选择的是鞋还是单车。静止站立直到训练心率表找到传感讯号（这取决于你所使用的传感器为跑步传感器，如不适用GPS讯号灯将停止闪烁）。
- 长按UP（向上）键可快速改变训练类型。

3.按OK键开始训练。



*如显示以下讯息：训练名称需要步速传感器，则表示你所进行的训练需要步速传感器才能显示步速/步距和距离*数据（如你已经为该训练订定了步速/步距*运动区）。训练心率表将返回训练类型选择菜单，此时你可以选择一个不需要使用步速传感器的训练。*

或者你也可以选择**设置**，重设**路程**或**距离**。

在**设置**菜单下，你可以在训练前更改或浏览不同的设置。关于所有可用设置的详情，请参阅第七条，设置。**设置**菜单下包括以下选项：

- **训练：**
  从自由训练、基本训练、间歇训练或OwnZone（个人运动心率区）中选择一种训练类型（如果你已经建立了新练习，上述选项同样会显示）。

  1.**选择：** 设定一个立即执行的默认训练，或者

  2.**查看：** 查看训练设置。

- **鞋/单车：**选择鞋1/2/3/或单车1/2/3，或选择无。只显示你已经在**设置〉特性〉鞋/单车**中启动的鞋/单车讯息。



如果你在选择了鞋或单车的同时开启了GPS功能，此时GPS只可用于定位和路径追踪。

- **GPS：**开启/关闭GPS功能。
- **海拔高度：**开启或关闭海拔高度，或对其进行校准。
- **记录速度：**设置记录速度。
- **RR数据：**开启或关闭RR记录。
- **TZ警示：** 开启或关闭目标运动区警示音。
- **查看HR：**选择以最高心率百分比方式（HR%）或心率保留百分数方式（HRR%）查看每分钟心跳（bpm）。
- **查看速度：**选择以公里或英里每小时（km/h或mph）或以分钟每公里或英里（min/km或min/mi）查看速度。
- **自动记圈：** 开启或关闭自动记圈功能。
- **显示：**修改显示（更多资料请查阅自订定训练心率表显示器）。在重设中你可以在训练开始前重新设置训练的距离。

在位置设置中你可以检查当前位置。训练心率表使用最新GPS坐标为你进行精确定位。纬度和经度以度数表示，精确到分数。最下方显示卫星数量。

将数据传送至Polar ProTrainer5可进一步分析跟踪讯息。具体说明请参阅软件使用帮助。

*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。
**可选配G3 GPS传感器W.I.N.D.。

合并训练

RS800CX训练心率表提供将一系列训练合并起来连续进行的功能。如你在进行一项训练后的一个小时内开始一项新训练，系统会显示是否进行**合并训练**？

如需进行合并训练，选YES。训练过程中，所合并的训练将一一列示。一次最多可合并10种运动。更多资料请参阅显示讯息。

你可以在训练后使用Polar ProTrainer5软件合并不同训练并进行进一步分析。更多资料请参阅Polar ProTrainer5使用帮助。

显示讯息

训练心率表可分三行同步显示几种不同的训练讯息。按UP（向上）或DOWN（向下）键可以查看更多。各种显示的名称持续数秒。该名称表示下一行讯息。根据你所安装的传感器的不同，同时根据你开启和关闭了哪些功能，以及你所进行的是何种训练，所显示的讯息也不尽相同。

使用Polar ProTrainer5软件可以简单方便的对训练心率表的显示进行自订定。

训练中的默认显示：



心率视图
步速/步距*/卡路里
码表
心率
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



码表视图
卡路里
时间
码表
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



圈时视图
运动区指示器
每圈时间
心率



步速/步距视图
步频*
距离**
步速/步距**
*可选配s3步速传感器或脚踏圈速传感器W.I.N.D。
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



距离视图
倒数计时
运动区指示器
距离*/每圈时间
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



海拔高度视图心率
上升
高度



多项运动视图（仅在合并训练时显示）
所合并训练的总持续时间
所合并训练的总卡路里
所合并训练的总距离*
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



使用Polar ProTrainer 5建立的训练

如你从该软件下载了训练计划，则可以在独立的视图中查看当前训练的详细资料。更多资料请参阅执行训练计划。使用训练心率表无法修改此显示内容。

自定训练心率表显示

你可以自订定训练心率表的显示讯息，使其在训练过程中显示你所希望的讯息。此功能可通过训练心率表或软件实现。软件中下载的训练计划以及训练视图拥有固定显示，无法更改。

在时间模式，选择**OK〉设置〉显示〉编辑**

按UP（向上）或DOWN（向下）键选中你想要修改的显示，按OK键确认。使用UP（向上）或DOWN（向下）键对闪烁上面一行进行设置并按OK键确认。有效讯息取决于启动的功能。更多资料请参阅特性设置。

重复上述步骤修改中间和下面一行。所以显示均以下面一行显示的讯息来命名。长按LIGHT（灯光）键直到画面闪烁可恢复显示的默认设置。

在训练中启动**标题**可在更改显示的同时查看帮助文字。在时间模式，选择**OK〉设置〉显示〉标题**



显示的文字	符号	解释
Time of day		日期、时间。
Countd timer		倒数计时。
Lap time		圈数及圈速。
Stopwatch		总训练计时。
Heart rate		当前心率。
Average heart rate		平均心率。
Calories		消耗的热量/每小时消耗的热量。
Zone pointer（heartrate）		如果看不到心脏符号和/或警报声响起，则说明你的心率已超出目标运动区。
Zone pointer（Polar sport zones）		目标运动区指示器为根据你的速度/步幅左右移动的符号。有关设置运动区的详情，可参阅训练中的按键功能。
Target zone		图表将显示与设定心率区相比较的实际心率。

显示的文字	符号	解释
RR variation		每一下的心跳间的跳动变化。
Ascent		上升高度（米/英尺）。
Descent		下降高度（米/英尺）。
Altitude		现在的海拔高度。
Time in zone		在运动区内花费的时间。
Temperature		温度读数（C） 由于你的体温会影响温度测量的准确度，因此如果您想了解准确的温度，最好将设备取下至少10分钟。

显示的文字（选配**Polars3**传感器**W.I.N.D.**时）	符号	**解释**
Speed/pace		现在的速度。
Max speed		到目前为止的大速度。
Average speed		到目前为止的平均速度。
Distance		到目前为止完成的距离。



显示的文字 （选配**Polars3** 传感器**W.I.N.D.**时）	符号	**解释**
Lap distance		圈数和圈距。
Trip distance		A点和B点间的距离。
Zone pointer（speed/pace）		如果看不到速度符号和/或警报声响起，则说明你的速度已超出目标运动区。
Cadence		跑步步频（每分钟所跨出的两步）。
Avg Cadence		到目前为止的平均步频（每分钟所跨出的两步）。
Zone pointer*（cadence）		如果看不到步频符号和/或警报声响起，则说明你的步频已超出目标运动区。

显示的文字（选配**Polar G3 GPS**传感器**W.I.N.D.**时）	符号	**解释**
Speed/pace		目前的速度。G字母上的讯息条表示GPS讯号强度。
Max speed		到目前为止的大速度。
Average speed		到目前为止的平均速度。

显示的文字（选配Polar G3 GPS传感器W.I.N.D.时）	符号	**解释**
Distance		到目前为止完成的距离。
Lap distance		圈数和圈距。
Trip distance		A点和B点间的距离。
Zone pointer（speed/pace）		如果看不到速度符号和/或警报声响起，则说明你的速度已超出目标运动区。

显示的文字（选配单车速度传感器W.I.N.D.时）	符号	**解释**
Bike speed		目前单车速度。
Distance		已骑距离。
Lap distance*		圈数和圈距。
Trip distance		A点和B点间的距离。
Max speed		到目前为止的大速度。
Avg speed		到目前为止的平均速度。
Inclinometer		上坡和下坡坡度的百分数和度数。 在数据表中估算上坡或下坡倾斜度，帮助你相应调整你的单车。



显示的文字（选配**Polar**脚踏圈速传感器**W.I.N.D.**时）	符号	解释
Cadence		计算你踩单车踏板的速度（即脚踏圈速），单位是转/每分（rpm）。
Avg Cadence		平均脚踏圈速。
Zone pointer*（cadence）		如果看不到脚踏圈速符号和/或警报声响起，则说明你的脚踏圈速已超出目标运动区。

训练过程中的按键功能

记录一圈数据



按OK键记录一圈数据。显示为：
圈数
该圈平均心率
该圈用时



如步速传感器*启动，还会显示以下讯息：
圈数
该圈距离
该圈平均步速/步距

锁定运动区

如训练时未设定目标运动区，你可以将心率锁定至当前的运动区。通过此方法，即使你在开始训练前未预设目标运动区，仍可以在训练中进行即时设置。

长按OK键可锁定/解锁运动区。

在训练计划中：在**圈菜单**下长按OK并选择**锁定运动区/解锁运动区**。

如你跑步时的心率为130bpm，而该心率为你的最高心率的75%，并匹配运动区3，则你可以长按OK键将你的心率锁定至该运动区。此时将显示**运动区3锁定为70%至79%**。当你超过运动区时，会发出警示音（在目标运动区警示功能开启的情况下）。再次长按OK键可以解除运动区锁定：此时显示**运动区3解除锁定**。

使用该软件，你还可以设置基于步速/步距或步频*的运动区锁定。更多资料请查看软件使用帮助。

*可选配传感器。

放大显示



长按UP（向上）键可以放大第一行显示；长按DOWN（向下）键可以放大第二行显示。再次长按上述键可返回普通显示模式。

显示背景灯（夜间模式开启）

在训练中长按LIGHT（灯光）键可开启屏幕背光。夜间模式开启后，按任意键或训练阶段改变时，屏幕背光会自动开启。

查看快速菜单

长按LIGHT（灯光）键。此时显示**设置**。你可以在不暂停记录训练的情况下改变设置。训练类型不同，该菜单的内容也会不同。更多资料请参阅设置。

- **上一阶段：** 查看上一阶段或循环的总结（分阶段的训练在软件中建立后显示）。
- **键盘锁：**锁定/解锁键盘防止意外按下按键。
- **TZ警示：** 开启/关闭目标运动区警示音。
- **更改运动区：**切换目标运动区（订定多目标运动区内显示此选项，但使用软件建立了分阶段训练的情况除外）。
- **HR视图：** 选择心律格式。
- **速度视图：** 选择km/h或min/km。
- **校准：**校准步速传感器*（如步速传感器未启用则不显示）。
- **寻找传感器：** 训练时如遇干扰造成讯号消失，可使用该传感器查找WearLink或传感数据。
- **自动记圈***：启动或取消自动记圈。

更改任何设置后，训练心率表将回到训练模式。

暂停训练
按STOP键暂停记录。

在暂停状态下，你可以进行如下操作：

- **继续：** 继续记录训练。
- **退出：** 中止记录（或按STOP键）。
- **总结：**查看到目前为止的训练总结。屏幕会显示以下总结讯息：卡路里、距离*、训练时间、最高心率、最低心率、平均心率、最大步速/步距*、平均步速/步距*、坡度和高度。
- **合并：** 合并当前训练与之前的训练。
- **设置：** 更改或查看设置。
- **重设：** 删除已记录的训练讯息。按OK键确认删除，再次按OK键重新开始记录。
- **重设路程：** 重设已完成的路程距离。按OK键确认删除，再次按OK键重新开始记录。
- **位置****：查看当前位置。训练心率表使用最新GPS坐标数据显示你当前所处位置。纬度和经度以度数表示，精确到分数。最下方显示卫星数量。
- **自由模式：**
  将训练转至自由训练模式。此操作不会删除已经进行的训练，但可不经过任何设置而继续训练。暂停当前训练可重新开始，然后选择**Restart P1**。

**可选配G3 GPS传感器W.I.N.D.。

确定你的OwnZone（个人运动心率区）

有关Polar OwnZone，请参阅OwnZone（个人运动心率区）训练。

通过散步或慢跑进行1至5分钟的热身活动可确定你的OwnZone（个人运动心率区）。

训练强度应循序渐进，开始阶段选择强度低的运动，随后逐渐加大强度以提高心率。以下情况需重新订定OwnZone（个人运动心率区）：

- 训练环境或模式发生改变时。
- 一个星期未进行训练后又重新开始训练时。
- 你不能100%确定你的生理和心理状态时，比如你还未从上一次训练恢复，感觉不舒服或有些压抑。
- 更改用户设置后。

确定你的OwnZone（个人运动心率区）前，请确认：

- 你的用户设置正确。
- 你选择了**OwnZone（个人运动心率区）**训练。每次开始**OwnZone（个人运动心率区）**训练时，训练心率表会自动决定你的OwnZone。

1. 按要求佩戴好传输带和步速传感器*。按OK键两次开始测量。
2. 开始训练后屏幕显示**OZ**，随后开始OwnZone（个人运动心率区）确定。

OwnZone（个人运动心率区）的确定共分为五个阶段。每个阶段后，你将听到蜂鸣声（在开启声音的情况下），表示该阶段已完成。

OZ〉慢走1分钟。在第一阶段时心率保持在100bpm/50%最高心率或以下。
OZ〉〉以正常速度行走1分钟，慢慢将心率增加10到20bmp/5%最高心率。
OZ〉〉〉快速行走1分钟，将心率再增加10到20bmp/5%最高心率。
OZ〉〉〉〉慢跑1分钟，将心率再增加10到20bmp/5%最高心率。
OZ〉〉〉〉〉快跑1分钟，将心率再增加大约10bmp/5%最高心率。

3. 整个过程中的某个阶段你可以听到两次连续的蜂鸣声。这表示你的OwnZone已成功确定。
4. 成功确定后，屏幕会显示“**OwnZone已更新**”，并显示确定的运动区。确定的运动区以每分钟心跳（bpm）显示。根据你的设置不同，可能以最高心率百分比方式（HR%）或心率保留百分数（HRR%）方式显示。
5. 如确定OwnZone（个人运动心率区）失败，系统会采用你之前确定的OwnZone（个人运动心率区），并显示**OwnZone（个人运动心率区）限定运动区**。如之前未记录过任何OwnZone（个人运动心率区），则系统自动采用以年龄为基础的限定运动区。

完成上述设置之后，你可以继续你的训练。训练中尽量将你的心率保持在指定心率区之内，以最大化训练效益。

如果你想在中途退出OwnZone（个人运动心率区）确定并选用以前确定的OwnZone（个人运动心率区），请在整个过程的任何阶段按OK键。

确定OwnZone（个人运动心率区）所消耗的时间包括在训练记录时间内。

6. 训练之后

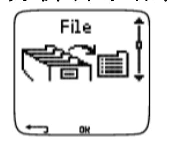
停止记录

按STOP键暂停记录。 再次按STOP键可完全停止记录。

训练后请妥善保管你的传输带。
每次使用后应将传输带从纺织弹性带上拆下并用流动水清洗纺织弹性带。每使用5次后，应使用洗衣机清洗纺织弹性带，水温在40慢/104惭左右。有关设备维护和保养的更多资料，请参阅“维护和保养”。

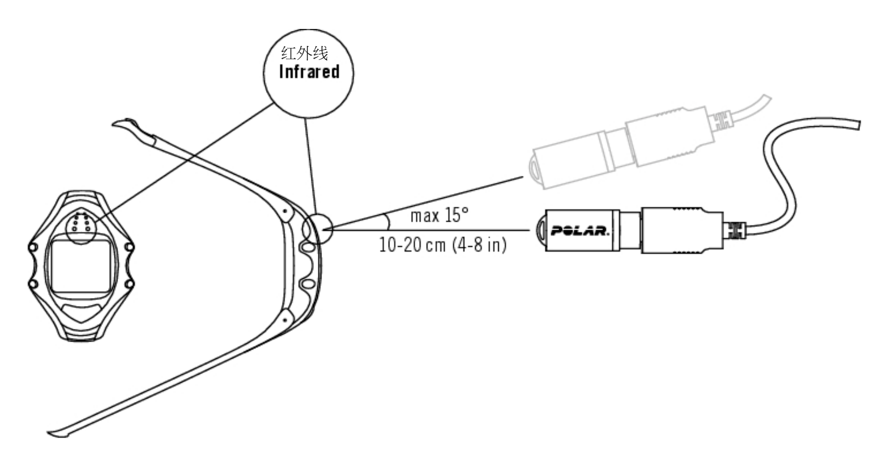


分析训练结果



进入训练心率表的“**文件**”可查看你训练的基本数据。如你需要进一步分析数据，可将数据传送至Polar ProTrainer5。该软件可选多种数据分析方式。

训练心率表和软件通过IrDA连接。首先，打开软件。再在训练心率表上选择“**连接**”，将腕表置于Polar IrDA USB红外线接收器或训练心率表的红外端口前，或放置于其他与IrDA相兼容的红外接收器前。
有关数据传输的完整说明，请参阅软件使用帮助。



选择“**文件**”后可看到如下选项：

- **训练日志**：可列出最多99个训练文件。
- **按周查看**：包括过去16周的总结。
- **查看全部**：显示全部训练讯息。
- **删除文件**：你可以删除训练文件。

训练日志

选择**文件〉训练日志**



训练日志中，你可以查看训练的详细资料。以下为显示的讯息：

- 训练名称。
- 训练进度条显示训练当前所在阶段。进度条的高度表示目前训练所处阶段。这在图表中表示训练的变化。
- 进行训练的日期。

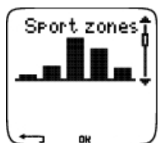
可以显示的讯息（以下a-d）取决于你进行的训练的类型以及设置（例如，若你的训练不分阶段，则阶段讯息将不显示）。

使用UP（向上）或DOWN（向下）键滚动屏幕，选中后按OK键查看，包括以下讯息：



a.基本讯息
选择“**文件〉训练日志〉基本讯息**”





b.运动区
选择“**文件〉训练日志〉运动区**”

c.阶段
选择“**文件〉训练日志〉阶段**”

d.圈数
选择“**文件〉训练日志〉圈数**”



d.多项运动总结
每个训练文件附有一个多运动总结，为合并训练的一部分。
选择“**文件〉训练日志〉多项运动总结**”

a.基本讯息

选择“文件〉训练日志〉基本讯息”



训练名称
开始时间
距离*
持续时间
*可选配s3步速传感器或脚踏圈速传感器W.I.N.D。

按OK并按UP（向上）或DOWN（向下）键滚动查看。



心率显示单位为每分钟心跳（bpm），也可以是最高心率百分数（%）或心率储备百分数（%）.
最高心率
最低心率
平均心率



目标运动区（HR/步速/步距），也可以是运动区1、运动区2和运动区3。

上限

下限



运动区1/2/3以内、以上和以下的时间（阶段名称显示于训练计划）。
运动区以上时间
运动区以下时间
运动区以内时间



随训练进行而消耗的**卡路里**。
能量消耗表明训练的整体发挥。

步速/步距*
最高步速/步距
平均步速/步距
距离
长按LIGHT（灯光）键切换步速/步距。
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。

步频/脚踏圈速*
最高步频/脚踏圈速
平均步频/脚踏圈速
*可选配s3步速传感器或脚踏圈速传感器W.I.N.D。

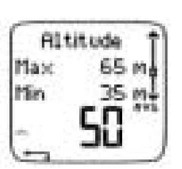


步幅长度*
平均步幅长度
*可选配s3步速传感器W.I.N.D.。



跑步指数*
要取得跑步指数値，你的训练需达到以下要求。
*可选配s3步速传感器或G3 GPS传感器W.I.N.D。

跑步指数功能仅可应用于跑步运动。使用G3传感器进行单车训练时该功能无效。



高度
最高高度
最低高度
平均高度



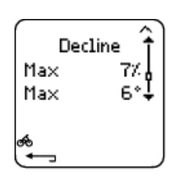
骑车时间
单车名称
骑车时间



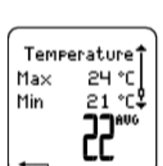
上坡/下坡
上坡米/英尺数
下坡米/英尺数



向上斜坡*
最大向上斜坡（%）
最小向上斜坡（度）
*可选配单车速度传感器W.I.N.D.。



向下斜坡*
最大向下斜坡（%）
最小向下斜坡（度）
*可选配单车速度传感器W.I.N.D.。



温度
最高摄氏温度
最低摄氏温度
平均摄氏温度

按STOP键可返回基本讯息视图。

附加基本讯息

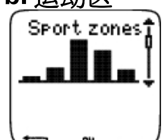
选择"**文件〉训练日志**"。按OK键选择训练。

在基本讯息视图下长按LIGHT（灯光）键可从**文件**中添加你自己的训练讯息或删除已有的训练讯息（显示训练名）。

选择"**添加讯息**"添加一个讯息：

- **等级**：给你的训练定一个等级。
- **感受**： 评价你在训练过程中的主观感受。
- **温度**：使用UP（向上）和DOWN（向下）键设定温度。
- **距离**： 选择鞋或单车再输入距离。距离在总距离日志及每周距离日志中更新。

b. 运动区



选择"**文件〉训练日志〉运动区**"
在基本讯息视图下，按DOWN（向下）键查看"运动区"讯息。



按OK键并使用UP（向上）和DOWN（向下）键滚动查看每个运动区花费的时间。这在图表中表示训练的变化。

按STOP键可返回"**运动区**"讯息视图。

c. 阶段



选择"**文件〉训练日志〉阶段**"

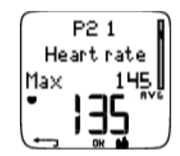
"**阶段**"菜单仅显示于使用软件建立的分阶段训练。

在"**运动区**"讯息视图下，按DOWN（向下）键查看"**阶段**"讯息。你可以分别查看各个阶段。

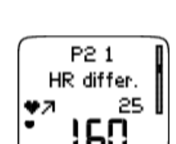
按OK键滚动个别阶段数据。 按UP（向上）和DOWN（向下）键将不同阶段进行比较。



时间
阶段名
分段时间
当前阶段已持续时间



心率显示单位为每分钟心跳（bpm），也可以是最高心率百分数（%）或心率储备百分数（%）。
最高心率
平均心率



增加HR/恢复HR/HR差値。
心率在每阶段开始时和结束时的差値。当前心率显示单位为每分钟心跳（bpm），表示为最高心率百分数或心率储备百分数。

增加心率：
如阶段开始时的心率低于结束时，训练心率表将显示心率差値（阶段结束时的心率値减去开始时的心率値）。在运作阶段，训练心率表将显示增加的心率値。

恢复心率：
如阶段开始时的心率高于结束时，训练心率表将显示心率差値（阶段开始时的心率値减去结束时的心率値）。在恢复阶段，训练心率表将显示恢复的心率値。

心率差値：
如阶段开始时的心率等于结束时，训练心率表将显示心率差値为0。



步速/步距*
最大步速/步距
平均步速/步距
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



距离*
分割距离
当前阶段已完成距离
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



步频*/ 脚踏圈速
最高步频/脚踏圈速
当前阶段平均步频
*可选配s3步速传感器或脚踏圈速传感器W.I.N.D。



步幅长度*
当前阶段平均步幅长度。

可选配*s3步速传感器W.I.N.D.。

按STOP键可返回阶段讯息。

D.圈数

选择 “**文件〉训练日志〉圈数**”

在**阶段**讯息视图下，按DOWN（向下）键可查看**圈数**讯息。圈数讯息仅在记忆体中存在超过1圈的情况下显示。

记录的圈数/自动记圈（圈数讯息与自动记圈讯息交替显示）
平均每圈用时
最好（最快）的一圈和其所用的时间交替显示。



*即使最后一圈为最快的一圈，也不会显示为成绩最好的一圈。如果你需要将最后一圈的数据包含在内，在跑道终点时按下OK键，而不要按STOP*键。这样，最后一圈的数据将计入最好圈的计算中。然后，你便可以结束记录。

按OK键滚动查看个别圈的不同讯息。按UP（向上）和DOWN（向下）键对不同圈的讯息进行比较。将文件传入软件可更简单的查看圈讯息。



时间
分段时间
每圈用时



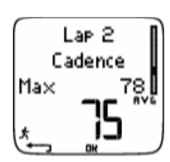
心率显示单位为每分钟心跳（bpm），也可以是最高心率百分数（%）或心率储备百分数（%）。
最高心率
平均心率
一圈后心率



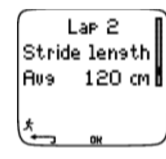
速度 /步速
平均速度 /步速
一圈后速度 /步速
长按LIGHT（灯光）键切换速度/步速。
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



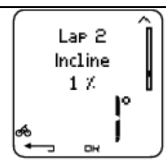
距离
分割距离
该圈距离
*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。



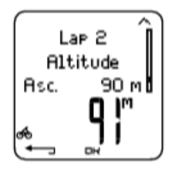
步频
最大
该圈平均步频
*可选配s3步速传感器或脚踏圈速传感器W.I.N.D。



步幅长度
该圈平均步幅长度
*可选配s3步速传感器W.I.N.D.。



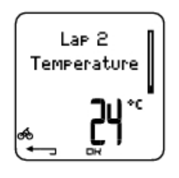
上坡斜度
上坡斜度（%）
上坡斜度（度）
*可选配单车速度传感器W.I.N.D.。



海拔
上升高度
该圈海拔



海拔
下降高度
该圈海拔

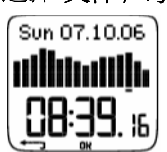


温度

按STOP键可返回圈数讯息视图。

每周总结

选择“**文件〉每周总结**”



在**每周**总结里，你可以查看过去16周里累计的训练数据。最右边名为“**本周**”的数据条显示当前一周的训练数据总结。其左边的数据条为正在处理的本周星期天的数据。使用UP（向上）或DOWN（向下）键滚动查看不同星期，在最下一行可查看所有训练用去的总时间。



按OK键选择一周查看该周合计卡路里，距离和训练时间。
按DOWN（向下）键查看该周合计**跑鞋里程，GPS里程以及单车里程**。按DOWN（向下）键查看该周运动区。



按OK键可查看每个运动区花费的时间，按UP（向上）和DOWN（向下）键滚动查看不同运动区。

合计
选择“**文件〉合计**”
合计包括自上一次重设设备起后累计记录的讯息。

使用合计值计算每季度或每月的训练数据。停止训练记录后，合计值将自动更新。

按UP（向上）和DOWN（向下）键可滚动查看以下讯息：

- **合计跑步1里程**
- **合计跑步2里程**
- **合计跑步3里程**
- **合计单车1里程**
- **合计单车2里程**
- **合计单车3里程**
- **合计跑步里程**
- **合计GPS里程**
- **合计单车里程**
- **合计里程**
- **合计时间**
- **合计卡路里**
- **合计训练数**
- **合计上坡**
- **合计里程**（总累计里程；无法重设）
- **重设合计讯息**

重设合计值

选择"**文件〉合计〉重设合计**"

从菜单中选择需要重设的合计值并按OK键确认。选择"**是**"确认重设**。删除的讯息将无法恢复。**
选择"**否**"返回**重设**菜单。

删除文件

选择"**文件〉删除**"

在删除文件菜单，你可以逐个删除前一个训练、同时删除全部训练或删除合计值。
使用UP（向上）和DOWN（向下）键滚动查看以下讯息：

- **训练：**选择一个训练删除。
- **全部训练：**只按一个键便可删除已储存的所有训练档案
- **累计：** 逐个删除累计值或同时删除所有累计值。

选择"**是**"确认删除。

7.设置

功能设置
使用训练心率表时，还必须购买新的传感器作为其附件，我们把捆绑训练心率表和一个新传感器叫做配对(teaching)。一次教导仅需花几秒钟。配对可以确保你的训练心率表只接收来自你的传感器的讯号，有效防止训练过程中可能受到的干扰讯号。如果你购买的是包含训练心率表和传感器套装，训练心率表和传感器应该已经过配对。这种情况下，你只需在训练心率表中启动传感器即可。

当你购买一个新的配件时，你必貿把配与你的心率表配对一次，这个过程称为Teaching，每次配对仅花数秒。

在功能设置中启动传感器时，会显示"**配对新的传感器？**" 此时选择"**是**"可开始配对。如果传感器已经过配对，可以选择"**否**"。

如要配对单独购买的WearLink传输带，请参见"配对新传输带"。



Settings
Exercise
Features

Polars3步速传感器W.I.N.D.

启动训练心率表中的步速传感器时，请选择“**设置〉特性〉鞋/单车〉鞋1/2/3〉开启**”。此时屏幕显示 “**Teach new sens**or?**配对新传感器？**”。

- 如你的传感器已经过配对，请选择“**否**”。
- 否则，请选“**是**”。

开始配对前，请确认设备附近（约40米或131英尺范围内）不存在其他s3步速传感器或G3 GPS传感器。需要配对的传感器应在训练心率表周围1.5米或5英尺范围内。假如你需要做跑步训练，请首先确认在家里完成教导程序。这可以预防远距离数据传输所产生的干扰。

长按STOP键可返回时间模式。

Polar单车速度传感器W.I.N.D.

启动训练心率表中的单车速度传感器时，请选择“**设置〉特性〉鞋/单车〉单车1/2/3〉开启〉速度〉开启。**” 此时屏幕显示 “**Teach new sens**or?**配对新传感器？**”。

- 如你的传感器已经过配对，请选择“**否**”。
- 配对新传感器时，请先确认附近（约40米或131英尺范围内）没有其他速度传感器，然后选择“**是**”。

接着，转动车轮数次以启动传感器。红灯闪烁表示传感器已启动。教导结束后，屏幕会显示“教导完成”。此时训练心率表已能够接收速度和距离数据。

长按STOP键可返回时间模式。

Polar脚踏圈速传感器W.I.N.D.

启动训练心率表中的脚踏圈速传感器时，请选择“**设置〉特性〉鞋/单车〉单车1/2/3〉开启〉步频〉开启。**” 此时屏幕显示 “**Teach new sens**or?**配对新传感器？**”。

- 如你的传感器已经过配对，请选择“**否**”。
- 配对新传感器时，请先确认附近(约40米或131英尺范围内)没有其他脚踏圈速传感器，然后选择“**是**”。

此时屏幕将显示“**启动测试驱动**”。旋转曲柄数次可启动传感器。红灯闪烁表示传感器已启动。配对完成后屏幕显示“教导完成”。此时训练心率表已能够接收步频数据。

长按STOP键可返回时间模式。

Polar G3 GPS传感器W.I.N.D.

启动训练心率表中的G3 GPS传感器时，选择“**设置〉特性〉G3〉开启**”。此时屏幕显示 “**Teach new sens**or?**配对新传感器？**”。

- 如你的传感器已经过配对，请选择“**否**”。
- 配对新传感器时，请先确认附近（约40米或131英尺范围内）没有其他s3步速或G3 GPS传感器，然后选择“是”。

长按STOP键可返回时间模式。

海拔高度

你的训练心率表可测量及显示海拔高度。于Altitude高度菜单中改变海拔高度的设定。你可以手动或自动校准高度。选择“**设置>功能>海拔高度>打开/关闭**”

手动校准海拔高度



选择“**设置〉特性〉高度〉校准〉设置当前地区海拔高度**”

如果你所在地区的海拔高度与显示的高度值有很大差距，屏幕会显示“是否校准为xx？”。

- **选择是：**屏幕显示“海拔高度已校准为xx”。
- **选择否：**屏幕显示“校准已取消”。此时系统将应用上次存储在训练心率表内存中的海拔高度。

校准海拔高度可确保其处于准确状态。在有可靠参照物（如山峰或地形图等）或位于海平面高度时，应设置参考海拔高度。

自动校准海拔高度

选择“**设置〉特性〉海拔〉自动校准〉开/关**”

自动校准开启时，系统会在训练中应用上次存储于训练心率表内存中的高度值。如果你一直在同一环境中训练，该设置可省去很多麻烦。如自动校准失败，表明你更换了训练的环境，此时应进行手动校准。

当屏幕显示“**海拔高度已校准为xx m/ft**”则表明校准成功。
如显示“**海拔高度校准失败**”，则需要你重新校准。

记录频率

选择“**设置〉特性〉记录频率〉1/2/5/15/60秒**”

训练心率表可根据你的选择每隔1、2、5、15或60秒储存一次你的心律、步速/步频和海拔高度。选择更长的时间间隔可以让你记录的时间更长，而选择较短的时间距离可以让你记录更多的心率及其他数据。这可以让软件分析数据时更加准确。

选择的记录频率越短，训练心率表存储空间消耗的越快。对频率进行设置时，屏幕下行可看到可记录的剩余时间。预设的记录频率为5秒。

当剩余的可记录时间低于30分钟时，系统会自动逐渐增加记录频率（1s>2s>5s>15s>60s）。该功能可尽量延长记录训练的时间。训练结束后，当前所采用的记录频率将设为预设频率。

以下表格显示不同记录频率下所能记录的最长时间。注意，当总剩余记录时间低于30分钟时，系统会自动改变记录频率。

RR数据速度	**步频**	**S3**	**GPS**	**海拔高度**	**记录频率**				
					1秒	**2秒**	**5秒**	**15秒**	**60秒**
关 关	关	关	关	关	67小时 40分钟	135小时 20分钟	338小时 30分钟	1015小时 40分钟	4036小时 00分钟
关 关	关	关	关	开	22小时 30分钟	45小时 00分钟	112小时 50分钟	338小时 30分钟	1354小时 20分钟
关 关	关	关	开	关	5小时 30分钟	11小时 10分钟	28小时 10分钟	78小时 00分钟	312小时 30分钟
关 关	关	关	开	开	4小时 50分钟	9小时 40min	24小时 10分钟	67小时 40min	270小时 50分钟

RR数据	速度	步频	S3	GPS	海拔高度	记录频率				
						1秒	2秒	5秒	15秒	60秒
关	关	关	开	关	关	13小时 30分钟	27小时 00分钟	67小时 40min	169小时 10分钟	667小时 10分钟
关	关	关	开	关	开	9小时 40分钟	19小时 20分钟	48小时 20分钟	126小时 50分钟	507小时 50分钟
关	关	关	开	开	关	5小时 10分钟	10小时 20分钟	26小时 00分钟	72小时 30分钟	290小时 10分钟
关	关	关	开	开	开	4小时 30分钟	9小时 00分钟	22小时 30分钟	63小时 20分钟	253小时 50分钟
关	关	开	关	关	关	33小时 50分钟	67小时 40分钟	169小时 10分钟	507小时 50分钟	2031小时 30分钟
关	关	开	关	关	开	16小时 50分钟	33小时 50分钟	84小时 30分钟	203小时 00分钟	812小时 30分钟
关	关	开	关	开	关	5小时 10分钟	10小时 20分钟	26小时 00分钟	72小时 30分钟	290小时 10分钟
关	关	开	关	开	开	4小时 30分钟	9小时 00分钟	22小时 30分钟	63小时 20分钟	253小时 50分钟
关	开	关	关	关	关	16小时 50分钟	33小时 50分钟	84小时 30分钟	203小时 00分钟	812小时 30分钟
关	开	关	关	关	开	11小时 10分钟	22小时 30分钟	56小时 20分钟	145小时 00分钟	580小时 20分钟
关	开	关	关	开	关	5小时 30分钟	11小时 10分钟	28小时 10分钟	78小时 00分钟	312小时 30分钟
关	开	关	关	开	开	4小时 50分钟	9小时 40分钟	24小时 10分钟	67小时 40分钟	270小时 50分钟
关	开	开	关	关	关	13小时 30分钟	27小时 00分钟	67小时 40分钟	169小时 10分钟	667小时 10分钟
关	开	开	关	关	开	9小时 40分钟	19小时 20分钟	48小时 20分钟	126小时 50分钟	507小时 50分钟
关	开	开	关	开	关	5小时 10分钟	10 20分钟	26小时 00分钟	72小时 30分钟	290小时 10分钟
关	开	开	关	开	开	4小时 30分钟	9小时 00分钟	22小时 30分钟	63小时 20分钟	253小时 50分钟
开	关	关	关	关	关	40小时 30分钟	40小时 30分钟	40小时 30分钟	40小时 30分钟	40小时 30分钟



RR数据	速度	步频	S3	GPS	海拔高度	记录频率 1秒	2秒	5秒	15秒	60秒
开	关	关	关	关	开	18小时 20分钟	25小时 20分钟	32小时 40分钟	37小时 30分钟	39小时 50分钟
开	关	关	关	开	关	5小时 20分钟	9小时 20分钟	17小时 30分钟	27小时 20分钟	36小时 10分钟
开	关	关	关	开	开	4小时 30分钟	8小时 10分钟	15小时 50分钟	26小时 00分钟	35小时 40分钟
开	关	关	开	关	关	11小时 50分钟	18小时 20分钟	27小时 20分钟	33小时 50分钟	38小时 40分钟
开	关	关	开	关	开	8小时 40分钟	14小时 30分钟	23小时 30分钟	31小时 40分钟	38小时 00分钟
开	关	关	开	开	关	4小时 50分钟	8小时 40分钟	16小时 30分钟	26小时 40分钟	36小时 00分钟
开	关	关	开	开	开	4小时 10分钟	7小时 40分钟	15小时 00分钟	25小时 20分钟	35小时 20分钟
开	关	开	关	关	关	25小时 20分钟	31小时 10分钟	36小时 10分钟	39小时 00分钟	40小时 10分钟
开	关	开	关	关	开	14小时 30分钟	21小时 20分钟	29小时 50分钟	36小时 10分钟	39小时 30分钟
开	关	开	关	开	关	4小时 50分钟	8小时 40分钟	16小时 30分钟	26小时 40分钟	36小时 00分钟
开	关	开	关	开	开	4小时 10分钟	7小时 40分钟	15小时 00分钟	25小时 20分钟	35小时 20分钟
开	开	关	关	关	关	14小时 30分钟	21小时 20分钟	29小时 50分钟	35小时 00分钟	39小时 00分钟
开	开	关	关	关	开	10小时 00分钟	16小时 10分钟	25小时 20分钟	32小时 40分钟	38小时 20分钟
开	开	关	关	开	关	5小时 20分钟	9小时 20分钟	17小时 30分钟	27小时 20分钟	36小时 10分钟
开	开	关	关	开	开	4小时 30分钟	8小时 10分钟	15小时 50分钟	26小时 00分钟	35小时 40分钟
开	开	开	关	关	关	11小时 50分钟	18小时 20分钟	27小时 20分钟	33小时 50分钟	38小时 40分钟
开	开	开	关	关	开	8小时 40分钟	14小时 30分钟	23小时 30分钟	31小时 40分钟	38小时 00分钟



RR数据	速度	步频	S3	GPS	海拔高度	记录频率 1秒	2秒	5秒	15秒	60秒
开	开	开	关	开	关	4小时50分钟	8小时40分钟	16小时30分钟	26小时40分钟	36小时00分钟
开	开	开	关	开	开	4小时10分钟	7小时40分钟	15小时00分钟	25小时20分钟	35小时20分钟

**此为2次或多次训练的总合；单次训练最大持续时间为99小时59分59秒。如果你记录大量短时间训练，最大记录时间会缩短。

上面表格中的时间均为估计值。对于RR数据来说，最大记录时间还取决于心率的变化。如你在训练中需要记录圈数，或你使用软件建立了分阶段的训练，最大记录时间将会缩短。

设备存储空间满时，系统不会自动停止记录。因此，可能出现记录的时间比练习时间短的情况。

RR数据功能

选择"**设置〉特性〉RR数据〉开/关**"

RR数据记录功能可测量和记录1毫秒内心跳的变化。这让我们可以使用软件分析（准确度为1毫秒）心率变异（HRV）。
RR数据功能会消耗训练心率表的存储空间，因此在设置该功能时，屏幕下方会显示剩余的可记录时间。

速度视图

选择"**设置〉特性〉速度视图〉km/h（mph）或min/km（min/mi）自动记录圈数**"
设置自动记录圈数

选择"**设置〉特性〉自动记圈〉开启〉设置每圈长度**"

设置后训练心率表将自动记录圈数讯息。 选择"关闭"禁用该功能。 **心率视图**
订定显示心率的方式。

选择"**设置〉特性〉心率视图〉HR/HR%/HHR%**"

运动区

订定训练心率表中的运动区。

选择"**设置〉特性〉运动区〉运动区下限**"

按UP（向上）和DOWN（向下）键设置运动区1的下限。然后按OK键确认。使用同样方法设置其他运动区的下限。设置运动区下限时，自动设置之前运动区上限。

长按LIGHT（灯光）键可在不同运动区视图内来回切换：**HR%**（最高心率百分数）或**BPM**（每分钟心跳）或**HRR%**（心率储备百分数）。

使用软件可轻松更改设置。更多资料请查看软件使用帮助。

用户设置
在训练心率表中输入准确的用户讯息可收到对你的训练表现的正确评价。

在训练心率表中设置用户讯息时，选择“**设置〉用户**”



- **体重：** 长按“LIGHT（灯光）”键可改变单位。
- **身高：** 长按“LIGHT（灯光）”键可改变单位。
- **生日：** dd=日；mm=月；yy=年
- **性别：**男/女
- **活跃度：** 很高/高/中等/低
- **心率：**最高心率、静坐心率
- **VO2max:** 最大氧气摄入

活跃水平

活跃水平是对你进行长期体育活动水平的评估。从以下选项中选择最能描述你之前三个月所进行的活动的总体数量和强度的一项。

- **很高：** 每星期至少参加5次大运动量训练，或为提高某项比赛成绩而进行过高强度训练。
- **高：**每星期至少参加3次大运动量训练，例如，每星期跑步20至50km或12至31英里或每星期花3至5个小时进行同等运动量的体育活动。
- **中：**常进行娱乐性体育运动，如每星期跑步5至10km或3至6英里，或每星期花费0.5至2小时进行同等运动量的体育活动，或你的工作要求你必须做中等运动量的体育活动。
- **低：** 不经常参加有计划的娱乐性体育运动或大运动量运动，例如你只是进行放松性的散步，或仅仅偶尔运动到呼吸加重或出汗为止。

训练心率表需要以下数据来计算你的能量消耗水平。

心率：心率、最高心率、静止心率

最高心率（能够达到的最高心率）：系统预设根据你的年龄来计算最高心率（220减去你的年龄）。如果你曾经在实验室或运动场上自己测量过最高心率，则你也可以进行手动设置。

静止心率（处于坐姿状态时的心率）：你可以根据说明确定并设置你的静止心率值。

最高摄氧量：VO2max

最高摄氧量指你在进行最大运动量的运动时，你的身体所能消耗的最大氧气量。测量最高摄氧量的最精确办法是在实验室中进行测试。如果你知道你进行过临床测试的最高摄氧量，可直接将该数值输入训练心率表。否则，你可以参加Polar检测测试确定该数值。

如更改了用户设置，屏幕会显示“**设置已更新**”。

使用软件可轻松更改设置。更多资料请查看软件使用帮助。

一般设置





声音

设置音量

依次选择“**设置〉一般设置〉声音〉音量〉开/关**”

训练过程中音量设置控制键发声和活动发声。这不会影响时间或目标运动区警示（TZ警示）。

打开或关闭目标运动区警示，

依次选择“**设置〉一般设置〉声音〉TZ警示〉开/关**”

当你处于目标运动区外时，目标区域警示会发出警示音，同时指示灯闪烁。
即使音量设置成静音，只要开启了TZ警示功能，同样可发出警示音。

键盘锁

设置键盘锁

依次选择“**设置〉一般设置〉键盘锁〉手动/自动**”。键盘锁可以防止意外按下按键。
- **手动：** 启动手动所键盘模式：长按LIGHT（灯光）键至少1秒可启动/取消键盘锁。
- **自动：**在时间模式，如1分钟内无任何操作，系统将自动锁闭键盘。

单位

设置训练心率表的常用单位

依次**选择〉设置〉一般设置〉单位〉kg/cm/km或lb/ft/mi**.

语言

选择语言

依次选择“**设置/一般设置/语言/英语/德语/西班牙语/法语/意大利语**”
睡眠模式
启动睡眠功能

依次选择“**设置〉一般设置〉睡眠模式〉启动睡眠模式？”**

选择是：

启动睡眠模式。当训练心率表长时间不使用时，水面模式可以帮助节省电池电量。睡眠模式下，提醒功能依然有效。

唤醒训练心率表

在睡眠模式下按任意键，屏幕显示“**打开屏幕？” 选择是/否**

- **选择是：** 训练心率表启动。
- **选择否：**训练心率表保持睡眠状态。

ⓘ 使用用软件可轻松更改设置。更多资料请查看软件使用帮助。

手表设置

Settings
General
▸Watch

备忘录

可以设置备忘录提醒你进行不同的任务或训练。依次选择“**设置〉手表〉备忘录〉添加**”

- **日期：**输入任务开始的日期，dd=日、mm=月、yy=年。
- **提醒时间：**输入任务开始的时间。
- **闹铃：** 设置在何时进行闹铃提示，可选择任务开始前的10分钟/30分钟/1小时。
- **声音：** 选择警示音为静音/蜂鸣声/普通。
- **重复时间：** 选择提醒重复时间，可选一次/每小时/每天/每周/每月/每年。
- **训练：** 选择一个训练与备忘录连结。当提醒闹铃响时，训练心率表将预设显示该已连结的训练。如果你不想将任何训练连结至备忘录，可以选择“无”。
- **改名：** 更改提醒项目名字时，按UP（向上）和DOWN（向下）键选择字母，按OK键确认输入。

备忘录中可设置7条提醒项目。

见启动和更改备忘录

依次选择“**设置〉手表〉备忘录**”

选择一个提醒项目可进行查看、编辑、改名和删除。

事件

训练心率表中可设置时间倒时计

依次选择“**设置〉手表〉事件**”

事件日期：dd=日，mm=月

改名：更改事件名字时，按UP（向上）和DOWN（向下）键选择字母，按OK键确认输入。要修改事件倒计时，
依次选择“**设置〉手表〉事件**”

你可以进行查看事件、设置新日期、更名和删除操作。

在时间模式，长按UP（向上）键可隐藏/打开事件倒计时。

闹钟
在训练心率表上设置闹钟

选择“**设置〉手表〉闹钟〉关闭/一次/周一至周五/每天**”

除训练模式外，其他模式下均可设置闹铃音。要在训练模式下设置，须先按STOP键。闹钟在睡眠模式下依然有效。即使你在一般设置中选择了静音，闹钟仍然可以发声。除训练模式外，其他模式下闹钟均可发声。要在训练模式下使用，须先按STOP键。闹钟在睡眠模式下依然有效，即使你在一般设置中选择了静音。

按UP（向上）或DOWN（向下）键或OK键可以设置10分钟的打盹时间：此时屏幕显示“打盹时间”，系统开始计时。 按STOP键可以退出打盹状态和闹钟模式。



如屏幕上出现电池符号，表示闹钟无法启动。

时间
在训练心率表中设置时间1，依次选择“**设置〉手表〉时间1〉24h/12h**”
在训练心率表中设置时间2，依次选择“**设置〉手表〉时间2**”
设置时间1和时间2之间的时差，以小时计。
在两个时区中切换
依次选择“**设置〉手表〉时区〉时间1/时间2**”
选择一个时区
在时间模式，长按DOWN（向下）键可以改变时区。如屏幕右下角显示为数字2，则表示当前使用的是时间2。



日期

设置训练心率表的日期
依次选择"**设置〉手表〉日期**"
dd=日；mm=月；yy=年

使用软件可轻松更改设置。更多资料请查看软件使用帮助。

快捷键（快速菜单）

在时间模式下可使用快捷键改变某些设置。 长按LIGHT（灯光）键进入快速菜单

- **键盘锁**
- **备忘录**
- **闹钟**
- **时区**
- **睡眠模式**

8.训练计划

查看训练计划

你可以使用Polar ProTrainer 5建立和下载个性化的训练计划至你的训练心率表。本章主要介绍将计划下载到你的训练心率表后应该如何使用和操作。所以如果你需要了解更多使用软件建立训练计划的讯息，如何将变成训练传送至训练心率表，以及如何在训练后分析你的表现，请参阅Polar ProTrainer 5的使用帮助。

成功下载训练计划后，你的训练心率表会多出两个特殊菜单，这里你可以查看你的训练计划情况以及你一天的计划安排。使用UP（向上）和DOWN（向下）键滚动查看星期、日和训练讯息。按OK键选择星期和日期。





要查看每周计划，依次选择"**计划〉按周查看**"

选择按周查看可以了解你一周训练的总体情况。白色讯息条表示你计划的训练时间，黑色讯息条表示已经完成的训练时间。两个讯息条下显示该周目标训练时间。

长按LIGHT（灯光）键可查看该周以下讯息：

- **一周讯息：**周名和描述。
- **目标：** 该周目标的概括。包括卡路里、距离*和时间。运动区内计划的时间：按OK键并使用UP（向上）和DOWN（向下）键在各运动区间滚动。
- **结果：** 该周训练结果的概括。包括卡路里、距离*和时间。运动区内已完成的时间：按OK键并使用UP（向上）和DOWN（向下）键在各运动区间滚动。
- **提醒：**设置警示铃（即时或训练开始前10分钟、30分钟或1小时）以及订定声音类型（静音、蜂鸣声、普通）。

- **取消计划：**将训练计划从你的训练心率表中移除。要查看每天训练计划，依次选择“**计划〉按周查看〉按天查看**”

选择“**今天〉训练视图**”

选择按天查看可以了解你一天训练的总体情况。白色讯息条表示你计划的训练时间，黑色讯息条表示已经完成的训练时间。两个讯息条下显示该日目标训练时间。

长按LIGHT（灯光）键可查看该日额外讯息：

- **目标：** 该日目标的概括。包括卡路里、距离*和时间。运动区的计划时间：按OK键并使用UP（向上）和DOWN（向下）键在各运动区间滚动。
- **结果：** 该日结果的概括。包括卡路里、距离*和时间。运动区内已完成的时间：按OK键并使用UP（向上）和DOWN（向下）键在各运动区间滚动。

要查看每天训练，

依次选择“**程序〉按周查看〉按天查看〉训练视图**”

训练视图显示以下讯息：训练名称、描述、目标训练时间。长按LIGHT（灯光）键可查看以下讯息：

- **目标：** 该训练目标的概括。包括卡路里、距离*和时间。运动区的计划时间：按OK键并使用UP（向上）和DOWN（向下）键在各运动区间滚动。
- **阶段：**该训练阶段的概括。
- **运动讯息**：查看所选择的运动的名字。更多资料请查看软件使用帮助。
- **提醒：** 设置提醒时间。

*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。

执行训练计划

开始训练

如果你在备忘录中添加了提醒内容，你的训练心率表会在计划的日期和时间提醒你开始训练。当你收到提醒讯息后，按OK键可以查看之前计划好的训练讯息。

开始日常训练

依次选择“**今天〉训练视图**〉按OK键〉按OK键”

依次选择“**程序〉按周查看〉按天查看〉训练视图**〉按OK键〉按OK键”

有关训练记录的更多资料，请参阅“开始训练”一章。在训练过程中，训练心率表会指引你下一步该如何做。

分阶段训练

以下是间歇训练的实例，该实例分为4个阶段。

热身/阶段1：跑步10分钟，心率保持在最高心率的55%至65%。
开始/阶段2：用3:30至4:00分/公里的速度跑3公里。
休息/阶段3：完成3公里跑后，让你的心率降至120bpm。重复阶段2和阶段3，每阶段6次。
结束/阶段4用5:00至6:00分/公里的速度跑10分钟。

训练中可查看的视图

训练过程中，你可以查看到以下视图：





每阶段开始时，屏幕均显示以下讯息：阶段名
运动区类型
运动区限制
所剩需要重复次数。



在训练过程中，屏幕显示以下内容：
倒数计时/计距*、正数计时、当前阶段数
图表格式的目标运动区（每10秒更新一次，屏幕显示过去8分钟讯息）
心率
所剩需要重复次数。



每阶段结束时，屏幕均显示以下讯息：
该阶段所花时间或完成距离*
心率差（在该阶段你的心率增加或减少的数量）或平均步速/步距
平均心率
刚完成的阶段数



完成训练计划后，屏幕显示训练已成功完成。此时训练心率表进入自由训练模式，你可以不需要进行设置而继续训练。只要你不停止训练，训练将一直被记录，讯息也将一直总结到文件里。

有关如何使用软件计划训练过程，以及如何将其传入训练心率表，请参阅软件使用帮助。

训练中的功能

在训练计划中，你可以改变的设置与其他训练类型相同。有关训练中功能的更多资料，请参阅“训练中的按键功能”一章。

训练计划使用软件中所设置好的运动讯息设置。如果你在训练中更改了训练心率表的设置（如校准了参数），该改变只会影响当前所进行的训练。而下次你进行相同训练时，训练心率表还是会调用已经在软件中订定的设置。

圈数菜单

在训练中长按OK键可以查看圈数菜单。使用UP（向上）和DOWN（向下）键可滚屏查看不同选项，按OK键确认选择。圈数菜单显示的内容取决于你所进行训练类型。

- **结束阶段：**在训练中结束当前阶段并进入下一阶段。
- **跳至阶段：** 在训练中快速进入另一阶段。
- 锁定或解锁运动区：如果你进行的是没有预先设置目标运动区的训练，可将你的心率或步速/步距*锁定至一个运动区。

见训练结果。

依次选择“**文件〉训练日志**”

完成一个训练计划后，你的训练数据将保存在文件下。更多资料请参阅训练结果分析。

*可选配s3步速传感器、G3 GPS传感器或单车速度传感器W.I.N.D.。

9.测试

Polar有氧健康测试



Polar有氧健康测试是一种简单、安全、快速测量你在休息时有氧健康（心血管）的方法。其测量的结果（Polar OwnIndex（有氧健康指数））与最常用的有氧健康测量方法——最高摄氧量法测量到的结果同样准确。你的身体活跃度的长期水平、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高、体重都会影响OwnIndex（有氧健康指数）的数值。Polar有氧健康测试为健康成年人而设。

有氧健康关系到你的心血管传递氧气到你的身体的效率。你的有氧健康越好，你的心脏就会越强壮，也会越有效率。良好的有氧健康可给人体健康带来很多好处。例如，它可以帮助高血压患者降低血压，并降低你患心血管疾病的风险。如果你想增强你的有氧健康，平均来说只要进行6个星期的训练，你就可以看到你的OwnIndex（有氧健康指数）值发生明显变化。如果你本身的有氧健康不是很好的话，看到的效果会更快，更明显。你之前的有氧健康越好，你的OwnIndex（个人有氧健康指数）数値增加也会越小。

增强有氧健康的最有效方法是多做使用大肌肉群的运动。如跑步、骑车、散步、划船、游泳、溜冰和滑雪。

在训练的一开始2个星期，你可以对OwnIndex（个人有氧健康指数）进行几次测量，获得基本数据，然后可以每隔大约1个月重复一次测试。

你还可以使用Polar有氧健康测试来预测你的最高心率值（HRmax-p）。使用HR–p分数预测你个人的最高心率比使用年龄公式（220减去你的年龄）来测试准确度要高很多。有关最高心率的更多资料，请参阅“用户设置”一章。

为了让测试的结果更加可靠，测量时你需要满足以下几点要求：

- 你可以在任何地方进行测量，比如在家、在办公室或在健身俱乐部，但前提条件必须是一个足够安静的地方。不能有任何噪音干扰（如电视机、收音机或电话的声音），而且不能和别人说话。
- 每次进行测试要选择同一个地方，同一时间。
- 测试之前2至3小时内不要吃难以消化的食物，也不要吸烟。
- 进行测试的当天和前一天不要进行高运动量的体育运动，不要喝酒或吃有刺激性的药物。
- 测试时你需要平静而放松。开始测试前的1至3分钟，请躺下，让自己放轻松。

测试前

佩戴传输带

更多资料请参阅“佩戴传输带”一章。

进入用户讯息

选择“**设置〉用户**”

要进行Polar有氧健康测试，请先在用户设置中输入你的个人讯息和长期身体活跃水平。

将HRmax-p设置为开

如果你想获取预测的最高心率，将HR max-p打开。

依次选择“测试〉健康〉HR max-p〉开”

进行测试

依次选择“**测试〉健康〉开始〉躺下**”

测试最好在5秒内开始。箭头表示测试正在进行中。让自己放松，不做任何运动，也不要跟别人讲话。

如果你还没在用户设置中设置长期身体活跃水平，屏幕会显示“**请先设置活跃水平**”。可选**很高、高、中等或低**。有关活跃水平的更多资料，请参阅“用户设置”一章。

如果你的训练心率表在一开始或在测试期间无法收到你的心率，表示测试失败，此时屏幕会显示“**测试失败，请检查WearLink**”。此时请检查传输带电极是否湿润，纺织弹性带是否牢固，确认无误后再开始测试。
测试完成后，你将听到两次蜂鸣声。屏幕上显示OwnIndex（个人有氧健康指数）并带有数值和水平评估。有关评估的更多资料，请参阅“健康水平分类”一章。

按DOWN（向下）键可显示你的预测最高心率值。按OK键退出。

此时显示“是否更新到VO2 max？”

- 选择是可将OwnIndex（个人有氧健康指数）值储存到用户设置和健身训练测试趋势菜单中。
- 如果你在实验室中测量过VO2max值，且该数值与OwnIndex（个人有氧健康指数）结果中显示的数值不同且超过一个健康水平，你可以选择否，这样你的OwnIndex（个人有氧健康指数）值就仅储存于健身训练测试趋势菜单中。更多资料请参阅“健身训练测试趋势”一章。

健身训练测试
健身训练测试

此时显示“是否更新到最高心率？”（如开启了**HRmax-p**）

- 选择是可储存到你的用户设置。
- 如果你在实验室中测量过最高心率值，可以选择否。

你可以随时按STOP键退出设置。退出后，屏幕显示“测试已取消”数秒。

ⓘ *OwnIndex（个人有氧健康指数）和HR-p数值储存后可以用于计算卡路里消耗量。*

测试后

健身训练水平分级
当比较你不同时段的个体数值与变化情况时，你的OwnIndex（个人有氧健康指数）就变得非常有意义了。OwnIndex（个人有氧健康指数）也可以基于性别与年龄进行解释。在以下表格中查找你的OwnIndex（个人有氧健康指数），将你的有氧运动与其他相同性别年龄人群的相比较。
顶尖运动员的OwnIndex（个人有氧健康指数）得分值一般都大于70（男性）和60（女性）。具有参加奥运会水平的运动员可能高达95。OwnIndex（个人有氧健康指数）在大肌肉群运动中的数值最高，比如跑步和越野滑雪运动。

男子

年龄	很低	低	一般	中等	良好	很好	优秀
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43



年龄	很低	低	一般	中等	良好	很好	优秀
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

女子

年龄	很低	低	一般	中等	良好	很好	优秀
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-4 1	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

该分类是基于对62项研究的文献考察资料得出的，其中VO2max是对美国、加拿大以及欧洲7国的健康成年人进行直接测量后得出的。参考证明人：Shvartz E, ReiboldRC。6-75岁男性与女性有氧运动标准：考察。航天环境医学; 61：3-11,1990。

健身训练测试趋势

依次选择“**测试>健身训练>趋势**”
在“**趋势**”菜单，你可以看到你的OwnIndex[个人有氧健康指数]是如何发展的。在显示中，包含最多16个OwnIndex[个人有氧健康指数]以及相应的日期。当测试趋势档案饱和时，最旧的结果会被自动删除。
最新的测试日期、你的OwnIndex[个人有氧健康指数]结果图表，以及最新OwnIndex[个人有氧健康指数]数值会显示。滚动UP（向上）或者DOWN（向下）查看其他数值。

删除OwnIndex[个人有氧健康指数]数值
依次选择“**测试>健身训练>趋势**”
选择你希望删除的数值，然后按住LIGHT（灯光）按钮>**删除数值？No（否）/Yes（是）**显示在显示屏上。确认使用OK按钮。

使用软件分析OwnIndex[个人有氧健康指数]结果
将测试结果下载到软件能够使你以多种方法分析结果，获得更多关于你进步的详细资料。该软件也能够以图表方式与先前的结果进行比较。

Polar OwnOptimizer



一般

成功的健身训练要求短暂的过量运动负荷：较长的运动持续时间、较高的运动强度、或者是较高的总运动量。为避免出现严重过量训练,，在过量运动负荷后必须要安排足够的恢复期。如果运动恢复的时间不够充分，大运动量的训练非但不会提高你的运动效果，相反还会导致你的效果下降。Polar OwnOptimizer简便可靠的方法，能够测定你的健身训练程序计划是否有助于优化运动效果。Polar OwnOptimizer适用于健康的成年人。

Polar OwnOptimizer改进了传统上用来探测过度训练的直立测试方法对于经常参加体育运动（每周至少三次）的人士来说，它是一个嵌在跑步心率表中的理想工具，它可以帮助你提高健身效果或者实现期望的比赛目标。该特性是基于直立测试（由放松休息状态站立起来）中测量出的心率与心率变化率。OwnOptimizer能够帮助你在运动期间优化平衡训练负荷，从而提高训练效果，避免发生长期的训练量不足或者过度训练。
Polar OwnOptimizer以长期定期测量的5个心率参数为基础。
其中2个参数为休息状态测量値，1个参数为保持站势时的测量値，另外2个参数则为起立时的测量値。每次当你进行测试时，心率表都会记录下心率値，并将它与上次记录的数值做比较。

测试前

基准测试

当你首次使用OwnOptimizer时，你应当在2周时间内进行6次基准测试，以测定自己的个人基准数値。这些基准测量应当在传统基本训练的2周内完成，而不是在大运动量的训练星期中进行。基准测量应当包括训练结束后与运动恢复后的测试。

监控OwnOptimizer数値

完成基准测试后，你应当每周继续进行2-3次的测试。请你每周在运动恢复与大运动量训练（或者连续几天的高强度训练）后的次日早晨进行自我测试。在一天正常训练结束后，你也可以选择进行第三次测试。在停止训练或者不规律训练期间，OwnOptimizer可能无法提供可靠的讯息。如果你中止锻炼时间达14天或者更久，你应当重新进行基准测试。

进行测试
为获得最为可靠的结果，每次测试都应当在标准化或者相同的环境中进行。
建议你在早餐前进行测试。
必须符合以下基本要求：

- 配戴传感器.
- 如需更多相关讯息，请参阅“开始训练”。
- 你应当保持放松镇静。
- 你可以保持放松坐姿或是躺在床上。每次进行测试时，你的身体姿势应当保持一致。
- 你可以在任何地方进行测试-在家，在办公室，在健身俱乐部-但是测试环境必须安静。不要有干扰噪声(例如，电视，收音机或者电话)以及其他与你说话的人。
- 在测试前2-3小时，避免进餐、喝酒或者吸烟。

进行测试

选择　测试 > Optimizer　> 开始 > Optimizer 躺下

箭头表示测试正在进行中。在持续3分钟的第一阶段测试中，不要移动身体。

3分钟后，心率表会发出蜂鸣声。Optimizer[优化功能]起立显示在显示屏上。起立并保持站立姿势3分钟。

3分钟后，心率表会再次发出蜂鸣声，测试结束。

数字与单词表示的测试结果会显示在显示屏上。按下DOWN(向下)在躺下状态下查看平均心率(bpm)(HRrest)，在起立时的最高心率(HRpeak)，以及在站立时的平均心率(HRstand)。

你可以在任何阶段中止测试，按下STOP(停止)按钮。Optimizer测试取消显示在显示屏上。

如果跑步心率表不能接收心率讯号迅息，测试失败。检查wearlink[密码心率传输带]显示在显示屏上。在这种情况下，你应当检查传感器电极是否湿润，纺织弹性带是否紧贴皮肤。

测试后

如何解读测试结果

心率表将计算5个基于心率与心率变化率的参数。通过与你先前测试结果的比较，计算出OwnOptimizer数值。你健身训练状态的文字说明将显示在心率表的显示屏上。具体说明定义如下：.

恢复良好(1)
你的心率低于平均水平。这表明，你恢复得很好。.你可以继续进行健身训练，包括高强度运动。

正常状态(2)
你的心率处于正常水平。你可以继续进行健身训练，包括进行低强度与高强度相结合的运动，其中包括恢复天数。

健身训练影响(3)
你的心率高于平均水平。你可能在先前进行了高强度运动。你有2种选择：1)休息或者进行1天或者2天的低强度运动或者 2)继续进行1天或者2天的高强度运动，然后充分恢复。其他因素如发烧初期或者流感侵袭也会导致同样的结果。

平稳状态(4)
你的心率已在相当长时间内维持在正常水平。有效健身训练要求高强度健身训练与良好的恢复，而这必然会引起你的心率变化。OwnOptimizer测试结果表明你有一段时间没有进行过高强度运动，或者没有充分地进行恢复。在休息一天或者进行了一天的低强度运动后，请再次进行测试。如果恢复有效，你的测试结果将显示"恢复良好"。

停滞状态(5)
你的心率仍然在长时间内维持在正常水平。测试结果表明你的训练强度还不足以很理想地提高运动效果。为有效改善你的身体状态，你应该在健身计划中包括运动强度更大、持续时间更长的运动训练。

在运动量健身训练(6)
你的心率几次均高于平均水平。你可能有意加大了训练强度。测试结果表明训练超负荷，现在你必须充分地恢复。为监控恢复情况，请你在休息1天或2天后，或者进行1/2天低强度运动后，再次进行测试。

训练过度(7)
你的OwnOptimizer测试结果表明，你进行了为期数天或者数周的极高强度训练。你的心率一直维持在高水平。这严重表明，你必须进行一段时间的完全恢复。你进行高强度运动的时间越长，运动恢复所需时间就越久。在至少恢复2天后，再次进行测试。

交感神经性训练过度(8)
你的OwnOptimizer测试结果表明，你进行了为期数天或者数周的高强度训练，并且没有进行充分的恢复。这导致你处于过度训练的状态。要返回正常训练状态，需要有经过仔细安排的恢复时间。在恢复后，每周进行2-3次OwnOptimizer 测试。

副交感神经性训练过度(9)
你的心率处于低水平，通常人们认为这是恢复良好的讯号。然而，其他参数显示这是副交感神经性训练过度的表现。你可能进行了长时间大运动量训练，而恢复的确不够充分。检查是否有其他过度训练的讯号，例如，效果下降、疲劳增加、情绪波动、睡眠问题、持续肌肉酸疼，和/或有筋疲力尽或者疲倦感觉。
你也可能受到了其他压力的影响。

通常而言，副交感神经性训练过度是由于长时间的高强度运动引起的。为从副交感神经性训练过度状态中恢复过来，你必须使身体完全恢复平衡状态。恢复可能需要数周时间。在绝大多数恢复期间，你不应当进行运动，而应当进行充分休息。你可进行几天强度较低、时间较短的有氧运动，偶尔包括短时间、高强度训练。

你也可考虑进行非主要运动的体育项目。但是，它必须是你所熟悉并且感觉舒服的运动项目。通过每周进行2-3次OwnOptimizer测试，对你的恢复进行监控。如果你感觉身体已恢复平衡，并且好几次的测试结果都显示为“正常状态”或者“恢复良好”，你可考虑继续进行健身训练。当你再次开始健身训练时，应当使用新的基准测量进行新一轮测试周期。

在完全改变健身训练计划之前，请考虑OwnOptimizer测试结果，主观感受以及可能出现的任何身体征兆。如果对测试的标准化环境没有把握，应当重覆进行OwnOptimizer测试。个人测试结果会受到多种外界因素影响，例如：精神压力、潜在疾病、训练环境改变（温度、海拔）等等。当你开始新阶段健身训练，你应该至少每年更新一次基准测试的计算数值。

<u>OwnOptimizer趋势</u>

选择　　测试> 优化功能> 趋势

查看OwnOptimizer数值在趋势菜单中是如何发展的。其中包括你最近16个OwnOptimizer数值以及记录结果的日期。
当趋势档案饱和时，最新结果会自动代替最旧的结果。

显示最近测试日期、结果图表趋势以及最新数值。按下OK按钮，查看测试结果文字说明。滚动UP(向上)或DOWN(向下)，查看其他数值。

<u>删除OwnOptimizer数值。</u>

选择　　测试> 优化功能> 趋势

选择数值，然后按住LIGHT(灯光)按钮。删除数值？No(否)/Yes(是)显示在显示屏上。确认使用OK按钮。

<u>重新设置趋势档案</u>

选择　　测试> 优化功能> 重新设置

你可以重新设置OwnOptimizer测试期。所有测试结果将从存储器中删除。当在365-day测试期后或者30天内第一次进行测试，Reset test period?(重新设置测试期？)显示在显示屏上。

<u>使用软件，分析测试结果</u>

将测试结果下载到软件能够使你以多种方法分析结果，获得更多关于你进步的详細讯息。该软件也能够以图表方式与先前的结果进行比较。

10. 使用新传输器

教导新传输器

如果你买了一个新的心率传输器，你需要让他们与心率表连接。这个过程称为“Teaching”（配对），所需时间为数秒。配对可保证你的训练心率表只接收你的传输器的讯号，使群体活动时也不受任何干扰。

在时间模式，按OK键**>找到新的WearLink心率传输带，配对新的WearLink心率传输带吗？**

配戴心率传输带，并确定在最少40米（即131呎）范围以内，并没有其他Polar WearLinkW.I.N.D.心率传输带。在时间模式，按OK键。心率表便会开始搜寻心率传输带的讯号。

当新的心率传输带被识别，会显示以下讯息：**找到新的WearLink心率传输带，连接新的WearLink心率传输带吗？**

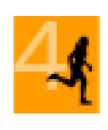
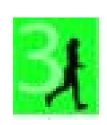
- 选择**YES**以确认连接后，会显示**Completed**（完成）。按OK键，然后开始记录训练。
- 选择**NO**以取消连接。

长按STOP（停止）键可回到时间模式。

11.背景讯息

Polar运动区

Polar运动区使以心率为基础健身训练的有效性进行了新的水平。健身训练分为以最高心率百分比为基础的5个运动区。使用运动区，你可以简便选择并且监控健身训练强度。

目标区	强度%占最高心跳率比例	训练持续时间	实例、训练成果
最高强度	90–100% 17 1–190 bpm	少于5分钟	益处：呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感觉为：呼吸与肌肉时感到非常疲劳。 建议应用范围：富有经验，非常专业的跑步者。只在短跑活动最后准备阶段有短时间间歇。
高强度 	80–90% 152–172 bpm	2–10分钟	益处：提高接受高强度运动的能力。 感觉为：导致肌肉疲劳与呼吸急促。 建议应用范围：全年进行不同长度健身训练的有经验的跑步者。在竞赛季节显得更为重要。
中等强度 	70–80% 133–152 bpm	10–40分钟	益处：提高通用健身训练步幅，更容易接受使中等强度训练，提高训练效率。 感觉为：稳步控制的快速呼吸。 建议应用范围：准备比赛或者期望提高运动效果，尤其是半程与全程马拉松赛跑健身训练的跑步者。

目标区	强度%占最高心跳率比例	训练持续时间	实例、训练成果
低强度	60–70% 114- 133 bpm	40–80分钟	益处：提高一般基础训练，提高恢复，促进新陈代谢。 感觉为：舒适轻松，肌肉与心血管负荷低。 建议应用范围：所有参加长期基础健身训练，以及在比赛季节进行恢复运动的人士。
最低强度	50–60% 104–1 14 bpm	20–40分钟	益处：帮助热身，放松，帮助恢复。 感觉为：非常放松，几乎没有疲劳。 建议应用范围：适用于整个健身训练期间的恢复与放松运动。

HRmax=最高心率（220减去你的年龄）。例如：30岁，220–30=190 bpm。

运动区1为强度很低。主要健身训练原则是，不仅在健身训练中，而且在恢复训练后，使成绩水平提高。你可以通过很轻强度的健身训练，加速恢复过程。

运动区 2为耐力健身训练，是任何健身训练计划的重要组成部分。本运动区的跑步阶段是简单的无氧训练。本运动区内的长时间轻度健身训练，可导致有效能量消耗。进步需要坚持。

有氧能力在**运动区3**得到增强。健身训练强度比运动区1与运动区2的要高，但是仍然大部分是有氧的。运动区3中的健身训练可能，例如，包括带有恢复活动的间歇运动。本运动区的跑步尤其对提高心脏与骨胳肌肉的血液循环效率。

如果你的目标是在挖掘最高竞技潜能，那么你需要在**运动区4**与**运动区5**进行训练。在这些运动区，你进行无氧跑步，间歇时间为10分钟之内。间歇时间越短，运动强度越高。间歇运动之间进行充分恢复是十分重要的。运动区4与运动区5的健身训练模式设计为产生峰值效果。

Polar运动区可以进行个性化设置，使用实验室测量的HRmax数值，或者进行运动场所测试，由你亲自测量数值。在一个运动区中跑步时，应当尽力利用整个运动区。运动区中部是一个良好的目标，但是没有必要使你的心率一直保持在这一水平。心率会逐渐调整，适应健身训练强度。例如，当从运动区1跨越至运动区3时，循环系统与心率将会在3-5分钟内调整。

心率对运动强度的反应取决于相关因素，如身体适应、恢复以及环境因素。必须注意主观疲劳感觉，并且相应对健身训练计划做出调整。利用运动区的简便方法是制定你的目标心率区。

如需更多相关资料，请参阅“计划你的训练”。

运动后，运动持续时间在运动区中显示。访问*Weely*(每周)显示讯息，查看你所进行锻炼的运动区，以及在每一运动区所花费的持续时间。

Polar ProTrainer 5提供多达10运动区，能够更好服务于你的健身训练需求与心率储备要求。

OwnZone(个人运动心率区)健身训练

OwnZone(个人运动心率区)跑步心率表能够自动测定个体安全运动强度运动区：你的OwnZone(个人运动心率区)。Polar OwnZone(个人运动心率区)具有独特功能，能够测定你个人有氧健身训练运动区。该功能从热身运动开始进行指导，完全考虑了你目前的身体与精神状况。对于绝大多数成年人来说，OwnZone(个人运动心率区)相应为最大心率的65-85%。

OwnZone(个人运动心率区)能够在热身运动(如走路、慢跑或者做其他运动)阶段，花费1-5分钟时间测定。其理念是开始运动时，运动缓慢且强度较低，然后逐渐提高运动强度与心率。OwnZone(个人运动心率区)适用于健康人群使用。有些健康状况可能导致以心率变化为基础的OwnZone(个人运动心率区)测定失败。这些状况包括高血压、心律不正以及某些药物治疗。

倾听并且分析你在体育运动过程中身体发出的讯号是获得健康的重要组成部分。由于热身运动与其他类型的运动不同，你的身体与精神状态也可能每天不同(由于压力或者疾病)，因此对每个运动阶段使用OwnZone(个人运动心率区)功能能够保证适用特定运动类型与日期的最为有效的心率目标运动区。

最高心率

最高心率(HRmax)是在最大体力负荷下的最高心跳每分钟(bpm)。这是因人而异的，取决于年龄、遗传因素以及身体适应水平。也可能根据不同的体育类型而有所不同。HRmax用于表示运动强度。

测定最高心率

你的HRmax可以通过多种方法进行测定。

- 最准确的方法是，你的HRmax进行临床测量，通常是在心脏病专家或者运动生理学家的监控下，进行最大负荷的踏车或者自行车强度测试。
- 你也可以通过其他方法测定你的 HRmax通过健身训练伙伴进行运动现场测试。
- 你通过Polar健身训练测试，取得HRmax-p分数，预测你的 HRmax
- HRmax 也可以通过通常使用的公式进行估算：220-
  年龄，尽管研究显示该方法不是很准确，尤其对于年纪大的或者已多年不进行锻炼的人士。

如果你在最近几周进行了一些高强度的健身训练，并且知道你能够安全达到最高心率，你可以自己进行测试，测定你的HRmax。建议在测试时，有健身训练伙伴相伴。如果你对此尚不能确定，在进行测试之前，应当向你的医生进行咨询。

以下是一个简单测试的举例。

第1步：在平坦表面进行15分钟的热身运动，达到你通常的训练步幅。
第2步：选择一个需要超过2分钟时间攀登的小山或者楼梯。一次跑上小山或者楼梯，采用你能够保持20分钟的最大步幅。从小山或者楼梯返回基地。
第3步：再次跑上小山或者楼梯，采用你能够保持3公里的最大步幅。
注意你的最高心率。你的最大値大约比你注意到的数値高10次。
第4步：从小山上返回，允许你的心率下降30-40次每分钟。
第5步：再次跑上小山或者楼梯，采用你只能够保持1分钟的最大步幅。试图在半路上跑上小山或者楼梯。注意你的最高心率。.这将与你的最高心率相近。使用这一数値作为你的最高心率来设置健身训练运动区。.
第6步：确保你进行良好的放松，至少要有10分钟。

安坐时的心率值

静坐心率HRsit是你处在完全静止状态时的平均心率(即坐位)。如需方便测定HRsit，戴上传感器，坐下，不要进行任何身体活动。如需进行更加精确的测量，重覆这一程序数次，然后计算你的平均值。

储备心跳率
储备心跳率(HRR)是最高心率与静态心率(HRrest)*的差额。HRR可用于计算运动时是心率。这是基于自觉运动强度的心率变化范围。HRR等同于摄氧储备(VO_2R)。

可以利用Karvonen 公式计算运动心率。加上特定的储备心跳率百份比成为静态心率。

运动心率=目标运动强度百份比(HRmax －Hrrest) + HR rest

例子：

目标运动强度为70%HRR，他的HRmax是201bpm及HRrest为50bpm。

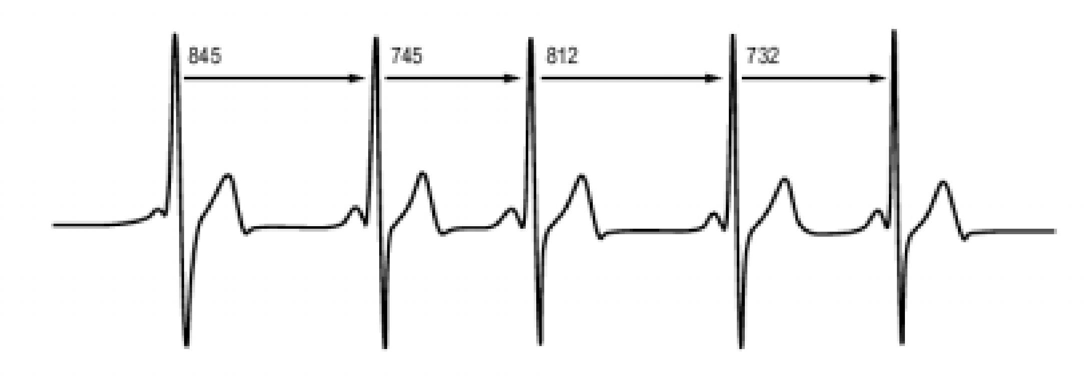
运动心率 = 70%(201 – 50) + 50
运动心率 = 156bpm

为取得准确的运动心率，你需要提供准确的HRmax及HRrest。如利用估计的HRmax，运动心率的数値往往为估计的。

*在Polar RS400及RS800跑步心率表，在休息时的心率数値是以安坐(HRsit)时所计算的。由于准确的关系，HRsit可被用作计算能量消耗。HRsit与最低运动强度配合，使不同的训练强度可相比较。

心率变异

心率会随着每一下心跳而變化，心率变异(HRV)是每一下心跳的间距的变化，亦可称为R-R间距。



HRV显示了围绕平均率的心率波幅，平均的心率为每分钟60下(bpm)，并不等于每一下成功心跳的间距一定为1.0秒，反而心跳会在0.5秒至2.0秒间波动。

HRV会受个人的带氧健康影响。一个处于良好状态的心脏的HRV一般在休息时会较大。其他影响HRV的因素还有年龄、性别、身体的姿态、当天的时间、健康状况等。当进行运动时，HRV会因为心率及运动的强度上升而下降，HRV亦会因为个人的当时的精神压力而下降。

HRV受到自主神经系统所规律。副交感活动使心率下降同时HRV上升；交感神经活动使心率上升同时HVR下降。

HRV用于Ownzone,
OwnIndex及OwnOptimizer功能，亦可受到心率表所监察。如果你的HRV在某个跑步速度及心率改变，这表是你的训练强度及压力改经改变。

跑步步频及步距

步频*是配戴上步速传感器的足部每分钟接触地面的次数。

步距*是平均每一步的距离，这是你的左脚与右脚接触地面的距离。



步速= 2*步距*步频

有两个方法可增加跑步速度：增加你的步频或踏更大步。

精英级的长跑好手一般的步频比较高，约85-95。在上斜的时候，一般的步频数値会较低；在下坡的时候，一般的步频数値则会较高。跑手会因调较步距配合速度：步距增加，速度亦相对增加。

很多时候跑步都会犯一个共通的错误，这就是踏步过多。最有效的步距是最自然的一种，即双脚觉得最自然的步距。你可透过加强你双脚肌肉跑得更快。

另外你需要提升你的步频的效率。步频不会容易改进，但如果经过正确的训炼，你可以在所有跑步维持适合的步频，并且提升你的表现。为了建立合适的步频，你需要训练连接神经的肌肉。每星期一课的步频训练是一个好开始，加每周的其余时间进行一些步频训练。在长时间的简单跑步，你可以进行一些更快的步频练习。

当为了更长程的跑步比赛(半马拉松、马拉松或更长)进行训练，监测步频可能会带来很多帮助。在一个期望的跑步速度以一个较低的步频作练作会引起在赛事的稍后部份产生问题，因为你的双脚会变得疲倦。有一个方法改善就是在该期望的跑步速度增加双脚的速度。你可设定你的跑步心率表以显示步速及步频。当你在保持相同的速度(设定一个细小的步速区以为你提供音效作提示)，尝试减细你的步幅及增加步频。你可按以下方法定订目标增加跑步步频：

- 80/分钟(4小时马拉松选手)
- 85/分钟(3小时30分钟马拉松选手)
- 88/分钟(3小时马拉松选手)

这是一个概括的指引而已，身材高挑的跑手步频一般会较低，跑手需要调较步频至一个双脚感觉良好的速度。

一个好的方法以改善步距，就是进行特定的力量训练，例如在山上跑、沙上跑或跑上楼梯。一个包括力量训练的6周的训练时间可为你的步幅带来明显的改善。如果结会了一些双脚速度的训练(例如在最好的5公里作较短的步幅)，你亦可在训练期后见到明显的改善。

*可选配s3步速传感器W.I.N.D.

R-R记录

R-R记录及储存心跳的间距，即是每一下成功心跳的距离。这个资料亦会以即时的每份钟每一下心跳显示。

当记录了每一个心跳间距，额外的心脏收缩及错误信息。我们建议涂上ECG凝胶以曾加皮肤与心率传输带的接触。错误的读数可以在软件上调较或修正。

Polar 跑步指数

跑步指数是监控运动效果变化的简便方法。运动效果(你在给定步幅的跑步速度/方便性)受到有氧健康(VO2max)与运动效率(你身体的跑步效率)的直接影响。跑步指数是对这一影响的测量。通过长时间记录你的跑步指数，你可以对运动进步进行监控。运动提高意味着，跑给定步幅更加省力，或者在同样出力水平，步幅更快。跑步指数特性对此运动提高进行计算。跑步指数也给出你的跑步运动效果每日讯息，该讯息可能每天不同。

跑步指数益处：

- 强调良好训练阶段与休息日的积极作用。
- 监控不同心率水平的健身与运动效果-不仅只监控最大运动效果。
- 你可以通过比较不同训练的跑步指数来测定你的最佳跑步速度。
- 强调通过更好的跑步技巧与健身水平取得的进步。

跑步指数在每项记录心率与步速传感器*讯号的运动中进行计算，必须符合以下要求：

- 速度应当为6公里/小时 / 3,75英里或者更快，持续时间至少为12分钟。
- 心率应当高于40%HRmax。

确保步速传感器已校准。当你开始记录运动阶段时，校准开始。在运动阶段中，你可以停止一次，例如在交通讯号灯前停止，这不会中断计算。

结束时，跑步心率表显示跑步指数，并且将结果储存在档案中。将你的结果与下表比较。使用软件，你可以监控分析你在不同时间与不同跑步速度上的跑步指数进步情况。或者比较不同运动阶段的数值，并且进行短期与长期分析。

短期分析

跑步指数	运动效果水平
< 30	很差
31-37	差
38-44	一般
45-51	平均
52-58	良好
59-65	很好
> 65	优秀

由于跑步情况(例如地面、小山、风力、温度)不同，每天跑步指数可能有所不同。

长期分析

单一跑步指数能够形成趋势，预测你将能够成功跑完一定距离。

以下表格估算跑步者在最大负荷下，达到一定距离所需要的持续时间。使用你的长期跑步指数平均值来解释该表格。.**当取得跑步指数数值的速度与跑步情况与目标运动效果相近时，预测最为准确。**

跑步指数	**Cooper试 (米)**	**5公里 (小时：分：秒)**	**10公里 (小时：分：秒)**	**21,098公里 (小时：分：秒)**	**42,195公里 (小时：分：秒)**
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00



跑步指数	**Cooper试 (米)**	**5公里 (小时：分：秒)**	**10公里 (小时：分：秒)**	**21,098公里 (小时：分：秒)**	**42,195公里 (小时：分：秒)**
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*根据需要，可选s3步速传感器W.I.N.D.。

必须提醒你注意，除了良好的跑步指数，最大跑步运动效果需要良好的准备，理想的跑步条件，速度，耐力与勇气。健身训练的数量、质量以及天赋也会起到作用。

Polar图书馆

要了解更多关于如何提高跑步水平的资料，请浏览Polar图书馆：[http://articles.polar.fi]

12. 客户服务和讯息

保养与维护

产品的保养
与其他电子设备一样，Polar训练心率表应当经常保养。以下建议将帮助你履行质量保持义务，长年享受产品带来的乐趣。

在使用后，应当将传感器从心率传输带上卸下。使用中性肥皂水溶液对连接器进行清洗。用毛巾擦干。禁止使用酒精或者任何磨损材料（钢丝棉或者清洁化学物质）。

定期或最少每用5次便用水温40幔/104斛的洗衣机清洗弹性胸带。这是确保传输带可准确度及延长传输带的寿命。使用洗衣袋。切勿浸泡并且使用带有漂白剂或者衣物柔顺剂的清洁剂。切勿对心率传输带进行干洗或者漂白。

心率传输带和连接器和应分开干燥和储存。在对心率传输带进行长期储存前，以及在高氯含量的游泳池中使用后，必须使用洗衣机进行清洗。

将你的训练心率表和传输器放置在阴凉干爽的场所。切勿将它们放置于潮湿环境中、密闭材料（塑料袋或者运动包）或者导电材料（湿毛巾）中。切勿长时间受阳光直接照射。

运行温度为-10 °C至+50°C/ +14 °F至+122°F.

售后服务
在二年质保/保证期内，如果对产品有任何服务需要，我们建议你联络经过授权的Polar客户服务中心。对于由未经Polar Electro授权的客户服务所直接或间接损坏不属于保用范围。如需更多相关讯息，请参阅“Polar国际保养”。

更换电池
建议前往Polar客户服务中心更换电池。不要开启电池盖上的封条。

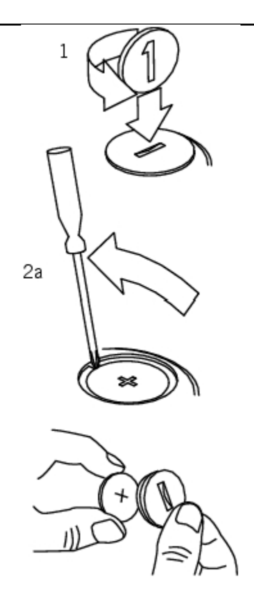
如需亲自更换训练心率表、传感器与传输器电池，必须仔细按照开始指引中的安装训练心率表电池说明进行。

ⓘ *更换电池前，应先将数据从心率表传输至Polar ProTrainer 5做备份，以防数据丢失。更多资料请参考 Polar ProTrainer 5软件使用帮助。*

如果你将让Polar来更换电池，请与经过授权的Polar客户服务中心联络。

更换训练心率表电池
更换训练心率表电池需要CR2032电池和一枚硬币。

1. 使用硬币将电池盖轻轻拔起，并逆时针旋转。
2. 移除电池盖。由于电池与电池盖相连，操作时应仔细。取出旧电池并换上新电池。注意不要损坏电池盖的电线。
3. 电池的正极（+）与电池盖接触，负极（-）朝向心率表。
4. 电池盖上的密封圈也与电池盖相连。如密封圈损坏，应进行更换。在盖上电池盖之前，确认密封圈完好无损，并卡在槽内适当位置。
5. 将电池盖放回原位并使用硬币顺时针方向旋转到“关闭”位置。一定要确定电池盖已关好！



过量使用背光照明，会使训练心率表电池快速消耗。在寒冷情况下，会出现低电量指示符号，当回到温暖环境后，该符号会消失。为确保电池盖达到最大使用寿命，应当只有在更换电池时才打开电池盖。在更换电池时，确保密封圈没有受到损伤，如果发现损伤，应当更换新的密封圈。在Polar零售商与经过授权的Polar客户服务中心，有电池组与密封圈出售。在美国与加拿大，密封圈只有在经过授权的Polar客户服务中心销售。

电池应当远离儿童存放。如果发生电池吞入，请立即就医。电池应当按照当地规定进行处理。

预防

预防训练中出现的干扰

电磁干扰与运动设备
干扰可能发生于微波炉或电脑附近。WLAN基座也可能在使用RS800CX运动时发生干扰。为避免发生错误读数，产品应当远离可能的干扰源。

带有电子或者电气装置如LED显示屏、发动机以及电气制动的训练设备可能导致干扰杂散讯号。要解决这些问题，请按照以下步骤尝试：

1、将传感器从胸部取下，使用你原先使用的训练设备。
2、将训练心率表四处摆动，直到找到一个无杂散读数或者无心跳符号闪烁的场所。设备显示板正前方的干扰通常最严重，而显示板左右侧相对较少受到干扰。
3、将传感器放回胸部，尽可能将训练心率表放在无干扰区域。

如果训练心率表仍然无法与训练设备配合工作，则可能是由于心率表受到太强的电气干扰。

在水中使用RS800训练心率表
训练心率表是防水的。但是不能在水中进行心率监测。你可以在水中把心率表当作一般手表使用，但它不是一个潜水的工具。为了保障防水功能，请勿在水中按动心率表的按钮。如在大雨下使用心率表也有可能影响心率监测。

如何在训练时尽可能降低风险
训练时可能包含一些风险。在开始实施训练计划之前，建议你首先回答下列关于你身体健康状态的问题。如果你给予其中任何一个问题肯定的回答，我们建议你在开始训练之前，首先向医生咨询。

- 在过去五年内，你从未进行过运动训练吗？
- 你是否患有高血压或者高胆固醇吗？
- 你是否正在接受高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你是否有呼吸道疾病病史？
- 你是否有其他疾病症状？
- 你是否大病初愈或者刚接受过药物治疗？
- 你是否使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置？
- 你是否吸煙？
- 你是否已怀有身孕？

请注意，除训练强度外，心率还会受心脏、血压、心理状态、哮喘、呼吸道药物以及能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意训练时的身体反应。**如果在运动时，你突然感到疼痛或者过度疲劳，建议你停止运动，或者降低运动强度，继续训练。**

对于使用心肝起搏器、电击去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士请注意。有心脏起搏器的人士若有使用Polar训练心率表，风险自负。在开始使用之前，我们一贯建议你在医生的指导下进行运动最大负荷测试。该测试的目的是，确保同时使用心脏起搏器与Polar训练心率表的安全性与可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅技术规范说明中列出的材料物质。为了避免任何因传感器而引起的皮肤反应，你可以将它配戴在衬衫外面，但必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其正常工作。

你的安全对我们来说至关重要。Polars3步速传感器的形状设计为尽可能减少被其他东西勾绊的可能。在任何情况下，如使用步速传感器/Polar S3步速传感器穿越矮灌木丛时，还是要小心谨慎。

ⓘ 由于湿气与剧烈磨擦的综合作用，传感器的表面可能产生褪色现象，并且可能将此颜色染到浅色衣物上。如果你在皮肤上使用驱虫剂，你必须确保驱虫剂不会与传感器发生接触。

*根据需要，可选s3步速传感器。

技术规范

训练心率表

心率表为1级激光产品

电池寿命：	平均可使用1年（1小时/天，7天/周）
电池型号：	CR2032
电池密封圈：	O型圈子 20,0 x1,1,硅酮材料
运行温度：	-10°C至+50° C/ 14°F 至122 °F
腕带与环扣：	聚氨酯、不锈钢
后盖：	聚酰酰胺、不锈钢符合欧盟法令94/27EU及其修订1999/C205/05关于可能直接或者与皮肤发生长期接触产品的镍排放规定。
手表测量精确度：	在25 °C/77°F温度条件下，小于±0.55秒/天
心率表测量精确度：	±1%或者1次/分钟，以数値较大者为准。稳定状态下适用的精确度。
心率测量范围：	15-240
速度显示范围：	步速传感器：0-36公里/小时或者0-22,3英里/小时，步频0-255；G3 GPS传感器：0-250公里/小时或者 0-155,3英里/小时；速度传感器：0-127公里/小时或者0-78,9英里/小时；脚踏圈速传感器：15-200
高度显示范围：	-550 m - +9000 m / -1800 ft - +29500 ft Polar心率表根据ISO2533所介定的气压来计算海拔高度。
爬坡：	5 m / 20 ft

心率表极限值

最大档案数量：	99
最大记录时间：	99小时59分59秒

最大手动圈数：	99
最大自动圈数：	99
鞋1/2/3总距离：	999,999公里/621,370英里
单车1/2/3总距离：	999,999公里/621,370英里
合计鞋/GPS/单车距离：	999,999公里/621,370英里
总距离：	999,999公里/621,370英里
总时间：	9999小时59分59秒
总卡路里：	999,999千卡
总运动计数：	9999次
总上坡：	304,795米/999,980英尺
总里程：	999,999公里/621,370英里

心率传输器

WearLink密码心率传输带W.I.N.D.电池寿命：	平均可使用2年（1小时/天，7天/周）
电池型号：	CR2025
电池密封圈：	O型圈20,0 x 1,0,硅酮材料
运行温度：	-10°Cto +40°C/ 14°Fto 104° F
连接器材料：	聚酰胺
传输带材料：	聚亚安酯/聚酰胺/聚酯/弹性蛋白酶/尼龙

Polar ProTrainer 5TM

系统要求：	PC Windows2000/XP（32bit）/Vista IrDA红外线兼容端口（外部IrDA红外线设备或者内部IR端口） 此外，安装此软件，你的个人电脑必须配有Pentium II 200MHz或者更快的处理器，SVGA或者更高分辨率的显示器，50MB硬盘空间以及CD-ROM驱动器。

使用IrDA通讯方式的Polar WebLink

系统要求：	PC Windows2000/XP（32bit）/Vista IrDA红外线兼容端口（外部IrDA红外线设备或者内部IR端口）

Polar训练心率表能够显示生理紧张与运动强度水平。它能够显示表现指数和环境条件，如海拔高度和温度等。另外，如果配合使用s3步速传感器/自行车速传感器/G3 GPS传感器，它还能够显示速度与距离性能指标与测量值；如果配合使用脚踏圈速传感器，还可以显示跑步或自行车频率；如果配合G3 GPS传感器使用，还可以显示地点数据。除此之外无其他指定用途。

Polar训练心率表不应当被用于具有专业或者工业精确度要求的环境测量。此外，不应当使用本产品进行空中或者水下作业测量。

防水性能Polar产品的防水性能按照国际标准ISO2281进行测试。根据防水性能，产品分为三类。请检查你的Polar产品背面防水性分类，然后与下表进行比较。请注意，此类订定并不一定适用于其他制造商的产品。

表壳后标识	防水特性
防水	飞溅液体、汗、雨滴等，不适用于游泳
防水30/50米	可进行沐浴和游泳
防水100米	可用于游泳和潜水（不使用氧气罐）

*这些特性也同样适用于Polar wearlink[密码心率传输带] 31与Polar WearLink密码心率传输带W.I.N.D.产品。传感器标记防水30米。

常见问题解答

发生以下情况我该怎么办？

出现电池符号与Battery Low（低电池）显示？
低电量显示通常是电池过期的第一个讯号。但是，在寒冷条件下，也会出现低电池讯号。当你回到正常温度条件后，该符号会立即消失。当该符号出现时，训练心率表会发出声响，自动解除背光。如需更多关于更换电池讯息，请参阅“保养及维修”。

我不知道处于菜单的哪个环节？
按住STOP（停止）按钮直至日时显示在显示屏上。

按任何按钮均无反应？
重新设置训练心率表，同时按下所有按钮，持续2秒钟，直到出现数字显示。按下任何按钮，在重新设置后，在基本设置中设置时间与日期。所有其他设置被储存。通过按住STOP（停止）按钮，跳过其他设置。

心率读数失常，极高或者显示无（00）？
- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有松动。
- 确保纺织电极在运动服中紧贴皮肤。
- 确保传感器 /运动服电极经过湿润处理。
- 确保传输器/运动服干净。
- 强电磁讯号会导致读数错误。如需更多相关讯息，请参阅“预防”。
- 如果心率表从干扰源移开后，仍然出现错误读数，则放缓运动速度，手动检查脉搏。如果你感到显示读数高，你可能发生了心律不正。绝大多数心律不正并不严重，但最好向你的医生进行咨询。
- 心脏病症可能改变你的ECG[心电图]波形。在这种情况下，向你的医生进行咨询。

显示存储器已满？
在运动过程中，如果你已记录99圈或者如果已无运动储存空间时，该讯息会显示。在这种情况下，停止运动，将运动档案从训练心率表传输到Polar ProTrainer 5上。然后将它们从训练心率表上删除。

显示“检查wearlink[密码心率传输带]！”，训练心率表不能找到心率讯号？
- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有松动。
- 确保纺织电极在运动服中紧贴皮肤。
- 确保传感器 /运动服电极经过湿润处理。
- 确保传感器/运动服干净且未损坏。
- 如果运动服心率测量不工作，则试一试使用wearlink[密码心率传输带]。如果传输带检测到心率，

问题很可能出在衣服上。请与衣服零售商/制造商联系。
- 如果你已经采取了所有上述行动，此错误提示讯息仍然显示，心率测量仍然不工作，则你的传感器电池可能出现电量不足。如需更多相关讯息，请参阅“维修及保养”。

显示“找到新的WearLink，与新的WearLink连线吗”？

如果你买了一条新的心传输带作为配件，你需要把它与心率表进行连线，如需要多相关讯息，请参阅“与新的心率传输器连线”。

如果你所使用的传感器已包含在产品套装内，及文字显示于屏幕显示上，训练心率表可能收集到其他传输带的讯号。在这情况下，请确保你正在配戴属于你自己的传输带，而传输带的电极接触面是湿润的，及传输带并没有松脱。如果该讯息仍然显示，表示传输带的电池已耗尽。如需更多相关讯息，请参阅“维条及保养”。

显示“步速传感器校准失败”？*

校准未成功，你需要进行重新校准。如果你在校准过程中移动，则校准会发生失败。当你达到圈数距离时，停止跑步，站立不动，进行校准。手动校准的校准因数范围是0,500-1,500。如果你设定的校准因数低于或者高于这些数值，则校准失败。

显示“与新的步速传感器连接”？

如果你买了一个新的传感器作为配件，你需要把传感器与你的心率表连线。如需更多相关讯息，请参阅“维修及保养”。

如果你使用的传感器已包括在你的产品套装内，及文字显示于屏幕显示上，训练心率表可能收集到其他传感的讯号。在这情况下，请确保你正在配戴属于你自己的传感器。如果该讯息仍然显示，表示传输带的电池已耗尽。如需更多相关讯息，请参阅“维条及保养”

就算停止活动，但海拔高度仍然不断改变？

训练心率表会把监测气压并把数据转化为海拔高度。因此天气改变可能会影响海拔高度的读数。

海拔高度读数不准确？

当你置身于受到外在因素影响的环境中，如强风或空气调节，海拔高度的读数可能会出现误差。在这种情况下，你可校准海拔高度。如果读数仍然不准确，可能是有灰尘阻塞气压的接受位置。在这种情况下，你可把心率表送到Polar客户服务中心捡查。

显示“存储容量低”？

当只有大约1小时存储容量剩余时，**低存储容量显示**。要使剩余存储容量最大化，在设置>功能>记录速率中选择最长记录速率（60秒）。当存储器容量用完时，显示存储器已满显示在显示屏上。如需释放存储空间，将运动讯息传输到Polar Pro Trainer 5软件，然后将它们从心率表存储器上删除。

*根据需要，可选s3步速传感器W.I.N.D.

Polar有限国际保养卡

- Polar有限国际保养卡由Polar
- Electro有限公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。Polar有限国际保养卡由Polar Oy有限公司颁发给在其他国家购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro有限公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起二年内，本产品的材质或者工艺不会出现缺陷。
- **请保存发票或者敲过章的Polar客户服务卡，以作为你的购买凭证！**
- 质保范围不包括电池以及因使用不当、滥用、意外或者违反注意事项、保养
- 不当、商业应用、破裂或者断裂表壳与弹性带。
- 质保范围不包括由本产品导致的或者与本产品相关的任何直接、间接或者意外、引发或者特殊的损害、损失、成本或者费用。在质保期间，本产品可在经过授权的客户服务中心进行免费维修或者产品更换。
- 本质量保证并不影响现行适用国家或者州立法律所规定的消费者法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。

CE 0537



本产品符合93/42/EEC与1999/5/EC法令规定。相关合格声明可在www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.上查询



这个打叉垃圾箱符号表示，Polar产品为电子设备并且符合欧盟议会和欧盟委员会关于废弃电气与电子设备（WEEE）2002/96/EC法令的规定。这些产品应当在欧盟各国按照规定进行妥善处理。Polar鼓励你在欧盟以外地区，也应当遵照当地废弃物处理法规，并且在可能的条件下，对电子设备进行单独收集处理，以尽可能减小废弃物对环境与人类健康的影响。

Polar ElectroOy是经过 ISO9001：2000认证的公司。

Polar免责声明

- 本用户说明手册所载材料仅供参考。由于制造商不断进行的产品研发，所述
- 产品可能有所变动，毋须事先通告。
- Polar Electro Inc./PolarElectroOy有限公司不对本用户说明手册或其所述产品作出任何声明或保证。
- Polar Electro Inc./PolarElectro Oy有限公司不对由本产品材料或者本产品导致的或者与本产品相关的任何直接、间接或者意外、引发或者特殊的损害、损失、成本或者费用负责。

本产品受以下一项或者若干项专利保护：US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S,USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578,EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US5628324, DE 69600098T2, FI110915。其他专利待定。

制造商：
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
电话：+358 8 5202 100
传真：+358 8 5202 300
网址：www.polar.fi
17936756.00 ENG A



索引